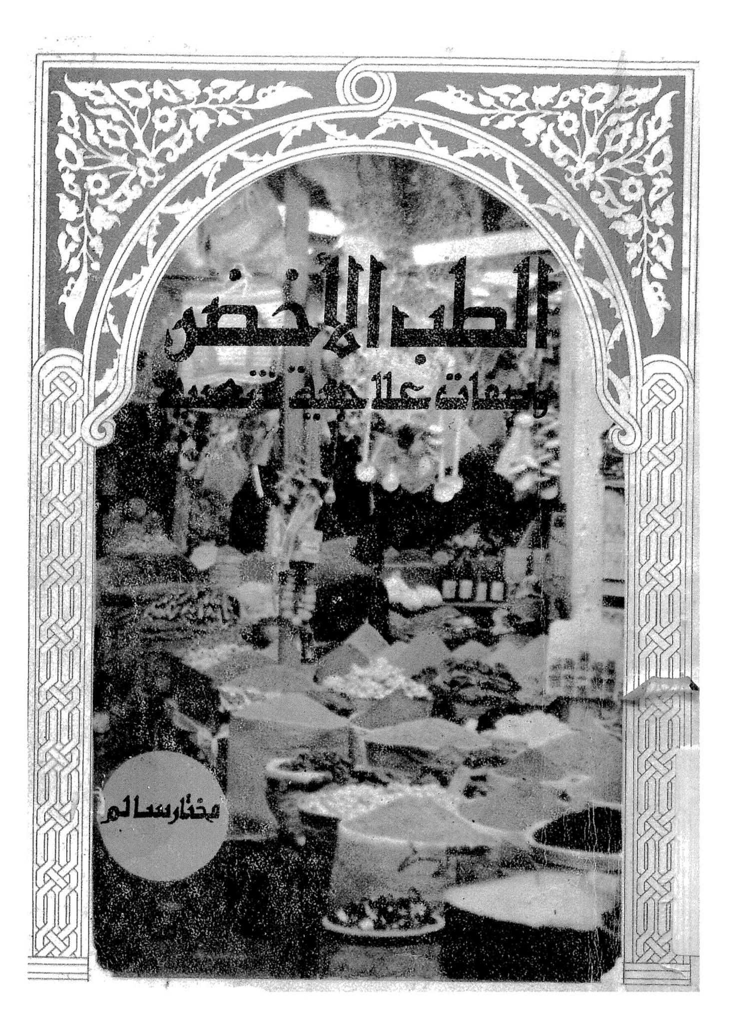

الطب الأخضر
وصفات علاجية
مختار سالم

الطب الأخضر

وصفات علاجية شعبية

مختار سالم

الطبعـــة الاولـــى

١٩٨٦

الناشـــر

مكتبة رجب للنشر والتوزيع

١٧ شارع البيدق ـــ العتبة ـــ القاهرة



بسم الله الرحمن الرحيم

الاهـــــــداء

قال الله تعالى :

● (وهو الذى أنزلَ منَ السمــاء ماء فأخرجنا به نبات كلّ شىء فأخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه انظروا الى ثمرة اذا أثمر وينعه ان ذلكم لآيات لقوم يؤمنون) الأنعام/٩٩.

● (الذى جعلَ لكم الارض مهدا وسلكَ لكم فيها سبلا وأنزلَ من السماء ماء فأخرجنا به أزواجا من نبات شتى) طه/٥٣.

● (والنخلَ والزرع مختلفا اكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابـــة) الانعام/ ١٤١.

● (وهزى اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيـــا فكلى واشربى وقرى عينا) مريم/٢٥ — ٢٦.

● (وجعلنا فيها جنات من نخيلٍ وأعنابٍ وفجرنا فيها من العيون) يس/٣٤

● (فيها فاكهة ونخلٌ ورمانٌ) الرحمن/١٨.

● (وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين) المؤمنون/٢٠

● (والتين والزيتون وطور سينين) التين/١

● (يخرج من بطونها شرابٌ مختلفٌ ألوانه فيه شفـــاء للناس) النحل/٦٩.

● (يا أيها الناس كلوا مما فى الأرض حلالا طيبا) البقرة/١٦٨.

((صدق الله العظيم))

تصدير الكتاب ...

ظلت بلاد الشرق منبع الحضارة الطبية الى أن اضاءت بنور علمها انحاء الدنيا كلها منذ فجر التاريخ الذى اثبت أن أول من عرف العلاج بالأعشاب الفراعنة والصينيون والاشوريون والبابليون ثم الهنود والاغريق والعرب الى أن احتكره بعد ذلك الرهبان فى أوربا ولكن بالرغم من ذلك فهو مازال مسجلا بعمق على أوراق البردى لقدماء المصريين واللوحات الفخارية البابلية وبذلك تكونت للانسانية ثروة طبية هائلة .

كان أهل بابل — بلاد مابين النهرين — يسوقون مرضاهم الى الساحات العامة من أجل عرضهم على المارة من الناس لعل يكون احدهم قد أصيب بمثل هذا المرض أو سمع عن تركيبة علاجية نجحت فى علاجه فيصفها للمريض .. ولاجدال فى أن هذه الطريقة اكسبت الناس خبرة عملية علاجية تطبيقية أضافت الكثير الى حصيلة تجارب الانسانية عبر آلاف السنين وارتفعت بفنون الطب الفولكلورى فأصبح هناك تراثا طبيا هائلا من هذه الوصفات الشعبية لا يمكن التقليل من شأنها .

لكن عندما تطور الطب الحديث وانتجت العقاقير المخلقة كيميائيا بدأ العلاج الفولكلورى يتراجع الى أن أصبح بين دعوتين .. الأولى تنادى بالعودة اليه ، والثانية بعدم الرجوع الى الخلف .. واننا بالطبع لانؤيد العودة الى الوراء وانما بعد تطور الكثير من الأعراض الجانبية الضارة للعقاقير المستخدمة كيميائيا التى تعالج المرض من ناحية وتصيب الجسم بالاضرار من ناحية أخرى نطالب بضرورة المزيد من البحوث الجادة حول امكانية الاستفادة من هذه الوصفات الشعبية عقب التأكد من سلامتها وفعاليتها وتطويرها بالاساليب التكنولوجية المعاصرة من أجل تخفيف آلام البشرية والاعباء الاقتصادية للبلاد واستغلال تراثنا الطبى الهائل وثرواتنا الطبيعية .

والله ولى التوفيق

مختار سالم

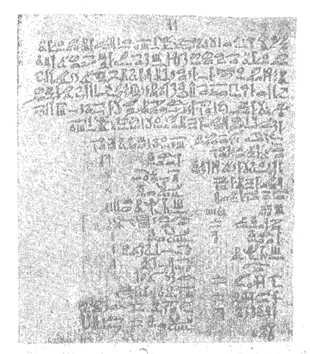
اولا .. المدخل الى الطب الاخضر

- العلاج بالأعشاب من عمر التاريخ
- ثورة الطب الأخضر على التلوث الدوائى
- الوصفات الشعبية بين الحقيقة والخيال
- عودة الاعتبار الى الطب الفولكلورى

العلاج بالأعشاب من عمر التاريخ ..

حقيقة منذ أن خلق الله تعالى سيدنا آدم عليه السلام ولعبت النباتات والأعشاب والوصفات العلاجية الشعبية دورا هاما فى صحة وعلاج البشرية .. وظل هذا النوع من العلاج الفولكلورى دعامة الطب لفترات طويلة وكانت هذه المعلومات عن الوصفات العلاجية الطبيعية تنتقل شفويا من جيل الى جيل من خلال العادات والتقاليد والأساطير والحكايات بل والأغانى والأمثال والحكم الشعبية لدى الكثير من دول العالم وفى مقدمتها مصر الفرعونية والهند والصين وبلاد مابين النهرين (بابل وآشور) واليونان القديمة منذ آلاف السنين قبل الميلاد .

● جاء فى البرديات الفرعونية التى عثر عليها العلماء فى مدينة منف التى ربما يرجع تاريخ كتابتها الى نحو ٥٠٠٠ سنة قبل الميلاد قائمة طويلة تحتوى على ٧٠٠ سبعمائة نبات تتضمن عقاقير مسهلة مثل السنامكى والخروع ووصفات أخرى لعلاج أمراض القلب من احدى النباتات من فصيلة بصل العنصل .



(شكل ١)

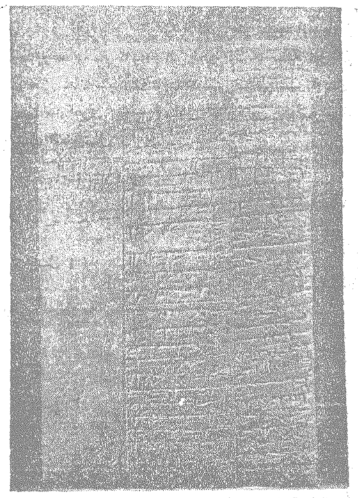
بردية ايبرز الفرعونية

نسخة مصورة من مكتبة

ليبزج

● أما بردية ايبرز الطبية الفرعونية فسجلت عليها أكثر من ٨٠٠ وصفة علاجية مكونة من الأعشاب والنباتات (شكل ١) .

وجاء أيضا فى احدى البرديات التى يرجع تاريخ كتابتها الى نحو أكثر من الفى عام قبل الميلاد ان وسائل منع الحمل التى كانت مستعملـة فى ذلك الوقت استخدمت فيها أشواك نبات السنط المطحونة جيدا أو مخلوطة مع البلح وعسل النحل بعد غمسها فى الياف نباتية ثم استعمالها موضعيـا على شكل لبوس مهبلى وبعد آلاف السنين على هذه الوصفة اتضح للعلماء المحدثين أن المادة الفعالة فى نبات السنط هى نفسها المستعملة حاليا فى معظم المواد الحديثة المانعة للحمل .



احد الألواح الطبية السومرية نسخة مصورة عن المتحف الجامعى بفلادلفيا

(شكل ٢)

كذلك اكتشف العلماء عدة الواح فى أطلال مدينة نيبوز السومرية — أهل بابل وآشور — يرجع تاريخها الى حوالى ٤٠٠٠ سنة نقشت عليها وصفات علاجية مكونة من النباتات والاعشاب (شكل ٢) .

أما اذا كانت القدرة على تخفيف الألم تعتبر هى أعظم انتصار حققه الطب الحديث فقد تحقق ذلك منذ آلاف السنين على أيدى الفراعنة الذين عرفوا العديد من أنواع العقاقير النباتية المزيلة للآلام مثل السكران والبنج والأفيون والحلتيت وكذلك أهل الصين القدماء الذين عرفوا هذه الأنواع من النباتات وأيضا العديد من الوصفات العلاجية ، لحالات الالم والربو ومن ضمن ما يروى أنه فى عام ٢٧٠٠ قبل الميلاد وصف أحد أطباء الصين ٢٥٠ نوعا من النباتات وفوائدها العلاجية وسجلها فى أول كتاب صينى عن العلاج بالأعشاب وظهر فى القرن الثانى الميلادى بالصين المعالج الشعبى ذائع الصيت «هان كانج» الذى كان يتوسل اليه النبلاء للدخول فى حاشيتهم وترك عالم النباتات ولكن دون جدوى (شكل ٣) .



(شكل ٣)

المعالج النباتى الصينى هان كانج

نسخة مصورة من متحف باريس

عندما ظهر الفيلسوف اليونانى «ثيوفراست» حوالى ٣٧٢ — ٢٨٧ قبل الميلاد وضع كتابا عن تجاربه العلاجية فى النباتات والأعشاب ومن بعده

الطبيب العسكرى الرومانى «ديسكوريدس» — من أصل يونانى — فى القرن الأول الميلاددى الذى وضع مؤلفه «المادة الطبية» وهو يحتوى على عدد كبير من النباتات وخواصها العلاجية ثم جاء من بعده الطبيب اليونانى الشهير «جالينوس» (١٣١ — ٢٠٨ ميلادية واستطاع استغلال هذه المعارف الطبية عن خواص النباتات وسجلها فى عدة كتب شكلت تراثا طبيا عظيما عن طرق العلاج بالأعشاب التى استطاع الرهبان فى أوربا احتكارها لفترات طويلة حيث تذكرنا قصة الماركيزة فرنسيسكان سنة ١٦٣٠ ميلادية التى عجز الطب عن علاجها واتفقت آراء الأطباء على أنها حالة ميئوس من علاجها وستموت بعد ثلاثة أيام .. !!

● لكن زوجها الماركيز لم يفقد الأمل .. ودعا رجلا كبير السن متخصص فى العلاج بالأعشاب وكان يقطن فى صومعة فوق جبل الأنديز وكل من يطلب العلاج من المرض أو الاصابة يذهب اليه .. فطلب الماركيز سرعة استدعائه ؟ ولما حضر الى القصر قال له :!!

« لو شفيت زوجتى لأعطيتك كل ما تتمناه » فقال الشيخ العجوز :!! « سأشفيها لوجه الله » وأخرج من كيسه الممتلىء بالأنواع المختلفة من الاعشاب بعضا منها وغلاها فى الماء وصنع منها شرابا تناولته الماركيزة المريضة فنامت فى استرخاء .. وظن كل من بجوارها أنها فارقت الحياة .. ولكن الرجل العجوز أكد لزوجها انها شفيت .. وكان ما قاله صحيحا لأن قشور الشجرة التى صنع منها الشراب هى شجرة « سنكونا لدجريانا » .. وهذا هو الاسم العلمى لقشور لحاء أشجار الكينا التى استخرج منها العلماء المحدثين بعد ذلك مادة «الكينين» التى ظلت تعالج حالات حمى الملاريا لأكثر من ٣٠٠ عام تقريبا ..

● مع العصر الوسيط وقبل نهاية القرن التاسع الميلادى كتب شيخ النباتيين العرب والعالم المسلم «الدينورى» مؤلفه عن النباتات الذى يقع فى ٣٣٣ صفحة ومازال هذا المخطوط موجودا فى جامعة استانبول بتركيا الذى صنف فيه أنواع النباتات ووصفها بدقة متناهية متعرضا لخصائصها وفوائدها ثم تبعه بعد ذلك زميله الطبيب المسلم «البيرونى» — ٩٦٣ — ١٠٤٨م الذى عاش فى الهند فترة طويلة وكتب معظم مؤلفاته باللغة العربية وعددها

١٢٨٠) كتابا بين مطبوع ومخطوط ومفقود والذى يهمنا فى كل هذه المؤلفات كتابه الشهير — الصيدلة فى الطب — التى نشرت ترجمته الانجليزية أكاديمية هامداراد بالباكستان عام ١٥٧٣م والخبراء يعتبرونه أول كتاب عن العقاقير فى حالتها الطبيعية واورد فيه نحو ٨٥٠ عقارا نباتيا محددا أسماءها باللغات المختلفة وذكر فيه خواص كثير من العقاقير النباتية وقواها العلاجية وجرعاتها المختلفة .

● لكن عندما جاء الطبيب الفيلسوف المسلم الموسوعى المعلومات ابن سينا ٩٨٠ — ١٠٣٧م الذى كان بينه وبين العالم البيرونى عدة مراسلات ودراسات تبعه بمؤلفه الخالد القاموسى فى الطب ، الذى تكلم فيه بايضاح وتركيز عن العديد من النباتات والأعشاب المفردة والمركبة وفوائدها العلاجية ، وفى القرن الثانى عشر الميلادى كتب الطبيب العربى أحمد الغافقى من قرطبة مؤلفه عن زراعة وفوائد النباتات والأعشاب (شكل ٤) .

عندما جاء ابن البيطار ١١٩٧ — ١٢٤٨م رئيس عشابين مصر اشتهر بمؤلفين هما كتاب «الجامع لمفردات الأدوية والاغذية» وهى مجموعة من الوصفات العلاجية البسيطة المستخلصة من النباتات والكتاب الثانى «المغنى فى الأدوية المفردة» الذىحددفيهتاثيرات وفوائد كل نبات على حده وهو يحتوى على مئات الانواع من الأعشاب .

كان ذلك منذ قديم الزمان الى أن تطور اطب وانتجت الأدوية الكيماوية وبدأ العلاج بالأعشاب يتقلص ويتراجع شيئا فشيئا حتى أصبح بين دعوتين ، الاولى تنادى بالعلاج بالأعشاب ومازال صداها حتى اليوم من أجل عدم التعرض للاثار الجانبية الضارة للعلاج بالكيماويات والدعوة الثانية تدعوا الى عدم الرجوع الى الوراء بعد ما حقق الطب الحديث نجاحه بفعل المستحضرات الدوائية الحديثة .. ونحن طبعا لانريد العوددة الى الخلف والابتعادة عن تكنولوجيا العصر ولكن اذا كان هناك عقار يعالج المرض ويترك آثارا سيئة فى جسم المريض أو مضاعفات جانبية ... فلماذا لا ينتج بديلا عنه مستخلصا من الأعشاب والنباتات الطبيعية بأسلوب عصرى حديث !؟ وهل هناك اى مانع من الاستفادة من الوصفات الشعبية العلاجية بعد التحقق العلمى من تأثيراتها وفوائدها من أجل التخلص من الآلام والامراض؟!



احدى صفحات كتاب العالم العربى احمد الغافقى
من القرن الثانى عشر الميلادى نسخة مصورة
من مكتبة جامعة ماكجيل – واشنطون
(شكل ٤)

ثورة الطب الاخضر على التلوث الدوائى ..

شهدت السنوات الاخيرة موجات الاهتمام العارمة التى اجتاحت معظم دول العالم نتيجة لتجاوزات الحضارة التكنولوجية وما تسببه الأدوية الكيماوية من أخطار على صحة الانسان يوما بعد آخر نظرا لانتاج كميات هائلة من الادوية الجديدة المخلقة كيميائيا وامتلأت بها رفوف الصيدليات وأصبحت فى متناول أيدى الجميع وتبعا لذلك زاد معدل استهلاك المواطنين لكميات وأنواع كثيرة من تلك الادوية الصناعية مثل المهدئات والمقويـات والمسكنات والمضادة لحالات البرد والصداع .. الخ بشكل يدعو الى القلق مما يؤدى الـى ما يمكن ان يسمى بالتلوث الدوائى ..

ان معظم العلماء يعترفون حاليا بأن نسبة البشر الذين يموتـون بسبب الامراض أقل بكثير من نسبة البشر الذين يموتون نتيجة لمضاعفات الادوية الكيميائية التى يتناولونها .. ويؤكدون ان معالجة الامراض بالاساليب الطبيعية أسهل بكثير جدا من معالجتها بالعقاقير الصناعية التى تعتبـر سلاحا ذو حدين وقد اثبتت الدراسات الطبية ان لها مضاعفات سيئة بل خطيرة أحيانا كثيرة وخاصة عندما يكون للمريض حساسية لدواء معين مثل السلفا أو البنسلين أو عندما يتناول المريض جرعات كبيرة من هذه الأدوية او لفترات طويلة واقل هذه التاثيرات الضارة ظهور أعراض الصداع والقىء أو المغص والاسهال او ضيق التنفس وأحيانا الاصابة بالربو الشعبـى أو الالتهابات الجلدية وفقر الدم أو اضطرابات الجهاز الهضمى والكبد .. ولهذا نلاحظ مدى شدة حرص الطبيب فى استعمال هذه الادوية . عندمـا يحدد للمريض جرعات قليلة من الدواء ليتناولها فى مواعيد محددة بدقة خوفا من ان يؤدى كثرة تناولها الى عواقب وخيمة .

فمثلا تعاطى قرص الاسبرين وان كان يساعد على الراحة الوقتية من الصداع الا ان كثرة تناوله تؤدى الى نزيف المعدة وكذلك تعاطى قرص النوفالجين الذى يسكن الالم من ناحية تجده يلتهم كرات الدم البيضاء مـن ناحية أخرى . تلك الكرات التى مهمتها الاساسية حماية الجسم من الميكروبات..

وايضا اقراص السلفا التى تستخدم فى القضاء على الجراثيم بالجسم اثناء حالات الاصابة بالامراض نجدها فى نفس الوقت تعمل على تكسير كرات الدم الحمراء وتسبب فقر الدم وتقليل درجة المقاومة الطبيعية بالجسم وربما تؤدى الى حدوث اضطرابات الكلى والكبد .

ان الامر لا يقتصر على تلك الاعراض الجانبية السيئة لاقراص الاسبرين والنوفالجين والسلفا وانما هناك الكثير من الادوية الكيميائية التى تسبب حدوث قرحة المعدة واضطرابات الغدد الصماء وتؤدى الى زيادة نسبة السكر فى الدم او اختزان الاملاح والماء فى الجسم او الصداع النصفى او انخفاض ضغط الدم او فقد الشهية او تقليل الرغبة الجنسية الى آخره . ومن المعروف علميا ان جميع الادوية المضادة للميكروبات لها اضرارا جانبية سيئة فى معظم الاحوال مما دفع العلماء الى المطالبة بالعودة للاعتماد على الاعشاب الطبية فى علاج الامراض ... واستبدال العقاقير الصناعية بأخرى طبيعية .

حقيقة أن الأدوية الكيميائية تعالج الانسان من مرض خطير ولكنها فى نفس الوقت ربما تصيبه بمرض آخر لانها مصنعة من مواد غير طبيعية ... بعكس الأعشاب والبذور والنباتات الطبيعية التى لاتسبب الاضرار فى معظم الحالات لانها هى أصل الدواء ولكن العقاقير الكيميائية هى الصورة الضارة والمزورة حيث اكدت الدراسات الطبية الحديثة قدرة الاعشاب فى علاج الامراض عن العقاقير الكيميائية دون اية اضرار جانبية فمثلا ظهر أن زيت البرجموت الطبيعى المستخلص من النبات امكن استعماله بنجاح فى علاج البقع الجلدية البيضاء بفاعلية اكثر من زيت البرجموت المصنع كيميائيا والذى لايستطيع منافسته اطلاقا .

كذلك اتضح للعلماء أن مادة الخلين المستخرجة من نبات الخلة ليست علاجا فعالا لضيق والتهابات المسالك البولية واخراج حصوات المثانة فقط وانما تعتبر علاجا رائعا لحالات الذبحة الصدرية ونوبات الربو ومنع التقلصات العضلية وامراض الكلى وتزيد من كمية الدم فى الاوعية التاجية وهى بذلك تعتبر علاجا رائعا لحالات الذبحة الصدرية كما اظهرت نتائج الابحاث أن بذور الخلة الشيطانى لها فاعلية عظيمة فى علاج امراض البرص

وابهاق والثعلبة نظرا لوجود مادة الامودين الميلادنين وايضـــا اتضـــح أن العرقسوس يهبط ضغط الدم المرتفع وملين للمعدة ومدر للبول واثبتت التحاليل المعملية انه يحتوى على مادة تشبه الهرمونات ــ الكوريتزون الطبيعـــى ».

أما الخروب فانه يفيد فى علاج حالات الدوسنتاريـــا بينما التـــين البرشومى يعالج مرض البهاق ويدخل زيت القرنفل فى عمل اكسيد الزنك واستخدامه فى حشو الاسنان المؤقت وعلاج الجذور ويسكن الام الاسنان

كما اثبتت الدراسات الطبية أن نبات الحناء الذى كان مستعملا عند الفراعنة له فوائد عديدة بل وعظيمة جدا فى علاج الامراض الجلدية التى يستعصى علاجها بالادوية الكيميائية وأن نبات البابونج بجانب احتوائـــه على مادة الازولين الفعالة يحتوى ايضا على مواد أخرى مضادة للعفونـــة ومسكنة للالام وعلى مادة تفيد فى ادار العرق ومـــادة اخـــرى تعمل على ازالة التشنجات ومثلها تبيد الجراثيم وعدة خواص علاجية تساعد فى علاج الكثير من الحالات المرضية ونظرا لهذه الفوائد المتعددة قامت معظم الشركات العالمية لصناعة الأدوية بادخال مستخلصات نبات البابونج فى تصنيع الكثير من الادوية الفعالة لازالة حالات عسر الهضم وتقلصات المعدة والاحتقانات الشديدة وتسكين وازالة الالام دون اية مضار جانبية ».

كذلك اتضح علميا أن بذور الحلبة تحتوى على زيت متوى له تأثيرات فعالة فى تنشيط وتقوية غدة الثديين وهو فاتح للشهية مفيد للجهاز الهضمى وتحتوى الحلبة على العديد من المواد العلاجية الفعالة التى تتخلل كافـــة الانسجة الحيوية بالجسم ولها القدرة على زيادة ادرار اللبن للمرضعات ».

الوصفات الشعبية بين الحقيقة والخيال ..

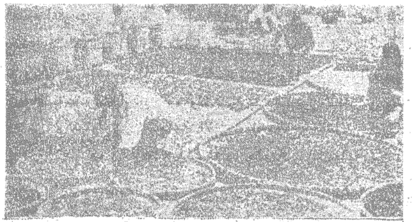
كانت ومازالت للوصفات العلاجية الشعبية مكانة مرموقة فى حياة الشعوب منذ وجود الانسان على سطح الارض ولهذا توارث الآباء عن الاجداد العديد من هذه الوصفات التى شكلت تراثا طبيا شعبيا ظل محور العلاج الطبى لفترات طويلة الى ان استطاع العلماء فى بداية القرن التاسع عشر الميلادى استخلاص المواد الفعالة من النباتات والاعشاب المكونة لهذه الوصفات وكان فى مقدمتها المورفين ولاستركينين والاتروبين والافيدرين وغيرها من المستحضرات الطبية .. ولكن مع بداية القرن العشرين وبفضل التقدم العلمى والتكنولوجى لصناعة الادوية استطاع الانسان تدريجيا الاستغناء عن الاعشاب فى العلاج واستبدلها بالعقاقير الكيميائية .

انه بالرغم من التقدم العلمى الحديث فى كافة علوم الطب والصيدلة الا أننا كثيرا ما نسمع بين الحين والآخر عن نجاح بعض الوصفات العلاجية الشعبية القديمة فى علاج او تخفيف مشاكل بعض الامراض مثل قرحة المعدة أو القولون أو الذبحة الصدرية أو الامراض الجلدية ... الخ او وعن اكتشاف مادة علاجية من بعض الاعشاب والنباتات مثل علماء السويد والولايات المتحدة الذين استطاعوا الوصول الى استخلاص مادة جديدة من النبات لاستعمالها ضمن موانع الحمل ويمكن تعاطيها عن طريق الفم مرة او مرتين فقط فى الشهر بدلا من عشرين مرة كما هو الحال مع القرص التقليدى !

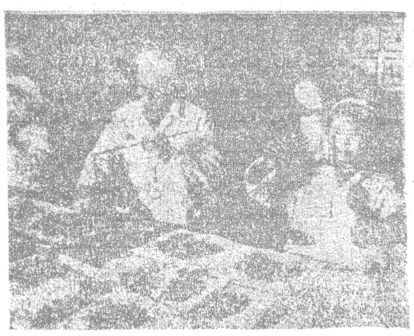
كذلك تمكن حديثا فريق من علماء الصين من الوصول الى مستخلص نباتى من زيت بذرة القطن كمانع للحمل كان ضمن احدى الوصفات الصينية القديمة وقد أظهرت الاختبارات الحالية شواهد ايجابية حيث ظهر مفعول هذا المستخلص النباتى بعد انقضاء حوالى ٤ — ٥ اسابيع على بدء تعاطيه بجرعات يومية عن طريق الفم وربما يصبح هذا الدواء مانعا للحمل ايضا للرجال !

كما استطاع بعض العلماء اكتشاف أنواع من النباتات التى تحتوى على منتجات يشبه تركيبها الكيميائى تركيب بعض المركبات العضوية

والكيميائية المعروفة باسم «استيرويدات» وهى مجموعة من المواد الطبيعية الموجودة بجسم الانسان وتحتوى على الفئات الثلاث الرئيسية للهرمونات الجنسية (اندروجين ، استروجين ، بريجستون) التى تتحكم فى الجهاز التناسلى للانسان والتى تفرزها قشرة الغدة الكظرية فوق الكلوية بغرض حفظ التوازن الحيوى للجسم .. ومثل هذه الابحاث الجادة تشكل فصلا جديدا ممتعا فى تاريخ الاستكشافات العلمية والاستفادة من الوصفات الشعبية .



طريقة تجفيف الاعشاب الطبية فى بلاد الصين
(شكل ٥)



صيادلة بكين يعدون تركيبات لوصفات طبية مختلفة
(شكل ٦)

لذلك يجب على السادة الأطباء عدم رفض الاستفادة من تلك الوصفات الشعبية فى العلاج بصفة قاطعة أو الحكم على عدم فوائدها مسبقا أمر غير علمى وانكار وجود تأثيرات علاجية أمر غير منطقى .. لان الاسلوب العلمى فى الحكم على مثل هذه الامور يخضع دائما كل شىء للتجربة حتى يثبت نجاحها أو فشلها وأكبر دليل على ذلك المشهد التالى :

● الزمان ... عام ١٩٦٢ ميلادية

● المكان ... قسم العقم بكلية الطب عين شمس برئاسة الاستاذ الدكتور عبد الحليم العقبى الذى لاحظ ان أحد المرضى كان يتردد على العيادة الخارجية للعلاج من حالة عقم شديدة لايزيد فيها عدد الحيونات المنوية عن عدة آلاف / سم٣ — الطبيعى حوالى ٦٠ مليون / سم٣ ورغم العلاج المستمر لم تتحسن حالته ففقد الامل واختفى المريض ليعود فجأة بعد ستة شهور بتحسن واضح وصل الى حوالى ١٠ ملايين / سم٣ ..

ولما استجوب المريض عن سر هذا التحسن اتضح انه استعمل لقاح النخيل — طلح النخيل أو الدنكار — بناء على وصفة أحد العطارين ولمدة ثلاثة شهور !! وبالأسلوب العلمى تم تجميع كميات من هذه المادة وضعت فى داخل كبسولات طبية واستعملت فى عدة حالات وصلت فيها نسبة النجاح الى ٦٠٪ فقد ثبت من التحليل المعملى لطلح النخيل أنه يحتوى على بعض المواد الهرمونية التى تشبه الهرمونات الجنسية فى الانسان واليها يرجع سر تحسن هذه الحالات المرضية .

إن الابحاث المعملية الحديثة تؤكد من جديد أن معظم المواد التى تتكون منها الوصفات العلاجية الشعبية التى سجلها الفراعنة والعرب القدامى وأهل الصين والهند والعديد من الدول الاخرى فى مخطوطاتهم يكاد يكون سليما بنسبة ٩٠٪ لدرجة ان معظم الرسائل العلمية للحصول على درجات الماجستير والدكتوراه من كليات الصيدلة بجامعات جمهورية مصر العربية كل عام تدور موضوعاتها حول كيفية استخلاص الدواء من النباتات والأعشاب .. ومسألة وصول الباحث الى النبات أو العشب الذى يريد إجراء دراسة عليه يكون عن طريق جمع المعلومات عن بعض ماسجله

القدماء فى مخطوطاتهم أو من أفواه العامة من الناس عن بعض الوصفات الشعبية ومهمة الباحث فى هذا المجال أن يقوم بعد الوصول الى الحقائق العلمية عن النبات بفضل المواد الفعالة واستخدام الاساليب التكنولوجية الحديثة للوصول الى الصورة المناسبة لتحقيق الشفاء ..

نستخلص بما سبق أن هناك محاولات صادقة لعودة الاعتبار الى الطب الفولكلورى كبديل للعقاقير الصناعية التى لاتخلو من المضاعفات والاضرار الجانبية الخطيرة وضرورة المحافظة على هذا التراث الطبى الشعبى الهائل و الاستفادة منه لان مثل هذه الوصفات الشعبية هى بمثابة معارف وكنوز طبية ربما تؤدى الى تحقيق انجازات علاجية رائعة لكثير من الأمراض لكن كيف يتسنى لهذه الوصفات ان تبوح بأسرارها ؟!

ان الاجابة على هذا السؤال نجدها فى عدم رفض الاطباء للاستفادة من تلك الوصفات الشعبية أو انكار فوائدها ..

ولذا يجدر بنا أن نوضح بصفة نهائية العلاقة بين العلم الحديث القائم على الاستقراء وبين تجارب المعالجين القدامى بالوصفات الشعبية المكونة من الأعشاب والنباتات . تلك العلاقة التى تشابه الصلة بين زوجين سئم كل منهما أن يعيش بمفرده بعيدا عن الآخر لذلك نرى ضرورة المطالبة بزيادة البحث عن طرق علاجية أقل ضررا للجسم البشرى .. لكن قبل القضاء على تجاوزات الحضارة الحديثة القائمة على استعمال الكيمياء فى صناعة الدواء وقبل اختراع أساليب علاجية جديدة تهدف الى التوفيق بين الانسان والبيئة يجدر بنا البحث عن بدائل جديدة لها من الوسائل الطبيعية مايحميها من الآثار الجانبية الضارة وهذه هى مهمة البحث العلمى وخاصة فى مجال علم «الفارماكولوجى» — تركيب الدواء — وكل هذا نجده فى التراث الطبى الشعبى الذى ندعو الى ضرورة التوفيق السريع بينه وبين الطب الحديث وتشجيع الباحثين على وضع قائمة جديدة من العقاقير التى تحتل فيها الأعشاب والنباتات مكانا مرموقا .. هذا مادفعنا الى جمع هذه الوصفات العلاجية الشعبية فى هذا الكتاب لتكون سجلا ربما يفيد الباحثين والمهتمين بمجال التراث الطبى الشعبى ■

ثانيا .. تصنيف الوصفات العلاجية حسب الامراض

- للراس وبشرة الوجه والعيون
- الانف والاذن والحنجرة والفم والاسنان
- الجهاز التنفسى والصداع والحميات
- القلب والدورة الدموية والسكر
- الجهاز الهضمى والكبد والطحال والمرارة
- الكلى والمثانة وأمراض النساء
- الروماتيزم والكدمات والالتواءات
- الأمراض الجلدية والجروح والحروق
- الغدد الصماء والجنس والسمنة

(١) شعر الرأس وبشرة الوجه والعيون

لحالات ضعف الشعر .. يستعمل مسحوق بذور البقدونس بعد خلطة بقليل من الماء ويدلك به الرأس يوميا لمدة اسبوع ثم ثلاث مرات في الاسبوع الثانى ثم مرتين بعد ذلك اسبوعيـا .

لتقوية الشعر .. تخلط ٥٠ جم زيت زيتون نقى مع صبغة قشر جوزة الطيب وتدهن به جذور الشعر يوميا .

لسقوط الشعر ... كميات متساوية من زيت الورد ، زيت الحنظل ، زيت الآس ، قطب الذريرة ، حناء ، كثيراء وزيت خروع تستعمل دهانـا مرتين يوميـا .

لسقوط الشعر بعد الحميات .. عصير الجرجير ممزوجا بعصير البصل بعد اضافة قليل من زيت الورد لتحسين الرائحة ويدلك به جلـد الراس يوميـا .

للقراع وقمل الرأس .. يستعمل زيت البقدونس دهانا موضعيا مرة واحدة يوميا أو للأماكن المصابة فقط .

لداء الثعلبة .. يدلك المكان بخرقة خشنة مبللة بالماء الساخن الذى فيه نخاله وملح ثم يدهن مكان الاصابة بفص ثوم مهروس فى زيـت اللوز والخل وقشر الرمان وخشب الصندل مع التدليك القوى أو يستعمل مسحوق السنامكى ممزوجا بالخل دهان موضعى .

لقروح الرأس .. كميات متساوية من مسحوق الحلبة والحناء وتعجن بعصير البصل ثم توضع العجينة على شكل لبخة فوق الرأس وتثبت برباط قبل النوم .

لتلوين الشعر الاشقر .. مزيج من ٣ جم خشب كينا أصفر ، ١٥٠ جم ماء مقطر الى ان ينقص نصفـه ثم يصفى ويغسـل به الشعـر ٢ — ٣ مرات اسبوعيا .

● يمكن لصاحبات الشعر الاشقر الانتفاع بفـوائـد أزهـار

البابونج فى اكساب شعورهن لونا زاهيا جميلا وذلك عن طريق غسل الشعر بمغلى البابونج بنسبة (ملعقة كبيرة بابونج لكل لتر ماء) بمعدل مرتين أو ثلاث اسبوعيا وذلك بدلا من الشامبو الصناعى .

● **لزيادة تثبيت لون الشعر واكسابه لونا نحاسيا براقا .** يستعمل مغلى أزهار الكركديه لاضافته الى مسحوق الحناء وزهرة البابونج على شكل عجينة مناسبة توزع على خصلات الشعر بالتساوى وتلف الرأس بكيس نايلون لمدة ٦ ساعات .. ثم يغسل بالماء الدافىء للحصول على لون احمر نحاسى جميل .

● **لتلوين وازدهار شعر الرأس ..** يمكن اضافة مسحوق الزعفران الى مواد صبغات الشعر لزيادة تاكيد اللون البرتقالى حسب الرغبة فى ذلك .

● **لتلوين وازدهار الشعر ..** يمكن الاستفادة من مسحوق نبات دم الاخوين فى عملية تلوين الشعر باللون الأحمر .

● **لازدهار وتثبيت لون الشعر ..** يخلط مسحوق القشور الجافة للرمان مع مسحوق الحناء بعد نقعه فى قليل من الماء الدافىء لمدة ٦ ساعات ويوضع على الرأس لمدة خمس ساعات على الأقل ثم يزال بالماء الدافىء فيصبح لون الشعر نحاسيا ثابتا .

● **لتبيض (تفتيح) الشعر الغامق ..** يستعمل عصير الليمون مخلوطا بماء الاكسوجين فى التدليك للشعر ثم يعرض لضوء الشمس حتى يجف .

لحالات النمش .. يستعمل محلول مكون من ٢٠جم ماء ورد ، ٢٠جم ماء زهر الليمون ، ١٦ سنتيجرام من البورق مرة صباحا واخرى مساء ثم يدهن الوجه بمزيج مكون من ٢٨ جم مسحوق الكافور مع ١٠٠ جم زيت زيتون بعد اذابته تماما على نار هادئة .

دهان ضد الكلف .. تخلط كمية متساوية من مسحوق الحناء مع الثوم وتمزج بعسل النحل ويضمد به مكان الاصابة قبل النوم على أن يغسل صباحا بماء ساخن مذاب فيه ملح ونخالة .

أو .. يستعمل خليط من مسحوق بذور الخردع مع زيت اللوز المر دهانا قبل النوم ثم يغسل الوجه صباحا بعصير السلق الطازج بعد اذابة قليل من الشب اليمانى اليه .

لازالة آثار الجدرى من الوجه .. تستعمل عجينة من مسحوق الحناء مع مسحوق بذور اللفت طلاء على شكل قناع للوجه ثم يزال بعد ساعتين بمحلول ملحى .

أو .. يستعمل دهانا من مسحوق ورق النبق مع الحناء او مسحوق الحناء مع عصير البصل والخل والماء مرة صباحا والأخرى مساء .

لتبيض البشرة الداكنة .. يستعمل مزيج من ٣ ملاعق كبيرة عصير خيار ، ملعقتين كحول ، اربعة اكواب ماء مغلى البليسان مع ١٥ جم صبغة جـــاوى دهـــانــا .

أو .. عجينة من البطاطس المسلوقة مع قليل من اللبن الحليب مرة صباحا والأخرى مساء .

لتنعيم بشرة الوجه .. مزيج من كميات متساوية من عصير الليمون والكحول والجلسرين يستعمل دهانا بعد غسل الوجه بالماء الساخن .

لازالة شوائب البشرة وتحسين لونها .. تخلط كميات متساوية من المصطكى ، زعتر ، حبة البركة ، كركم ، زيت خروع ، ليمون ، كثيراء مع دقيق ذرة وعسل نحل ويستعمل طلاء للوجه على شكل قناع لمدة ٢٠ دقيقة ثم يزال بالماء الفاتر وبعد ذلك يرش على الوجه ماء الورد .

ثبـــت علميـــا :

● **لتخفيف آثار النمش** .. يستعمل مغلى اوراق وجذور البقدونس بمعدل ١٠ جم لكل كوب من الماء المغلى على شكل كمدات مرتين يوميا .

● **لعلاج النمش** .. يستعمل خل التفاح كدهان موضعى مرتين يوميا وطريقة تحضير هذا الدهان كما يلى :

كمية متساوية من عصير رؤوس الفجل + خل . ويوضع المزيج داخل زجاجة محكمة السد وتترك لمدة اسبوعين ثم يصفى المنقوع وبعد ذلك يستخدم الدهـان من ٢ ـ ٣ مراته يوميا .

● **لازالة البقع الجلدية والنمش** .. يستعمل عصير الليمـون الطازج كدهان لتفتيح لون البشرة والتخلص من البقـع .

● **للتخلص من البقع الملونة بالبشرة** .. يستعمل مزيج مكون من مسحوق أزهـار الليمون مع كمية مساوية من الاوكسجين كدهان موضعى مرتين يوميا . أو استعمال زيت الخروع دهانا مرتين يوميا .

● **لالتهابات البشرة وحب الشباب** .. يستعمل مغلـى أوراق الترنجان بمعدل ملعقة من مسحوق الاوراق لكل كوب من الماء المغلى ويتناول المريض كوب صباحا وآخر مساء عن طريق الفم .

● **لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة** .. يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه لمدة ٣٠ أو ٢٠ دقيقة ثم يـزال بعد ذلك بالماء الفاتر ويغسل الوجه بماء الورد وتكرر هذه العملية مرتـين اسبوعيا ـ أى كل ثلاثة أيام مرة أو مغلى التر الهندى بنفس الطريقة .

● **لاكتساب بشرة الوجه نعومة وتنقيتها من جميع الشوائب** .. يستعمل عصير الخيار لدهـان جميع اجزاء الوجه مساء ولايـزال الا فى صبـاح اليـوم التالـى .

● **لانعاش وتقوية بشرة الوجه** .. يستعمل مزيج مكون مـن عصير الليمون الطازج مع ماء الورد وتبلل قطعة من القطن بهذا السائـل الطبيعى وتمرر على بشرة الوجه .

● **للتنظيف العميق لبشرة الوجه** .. يخلط مقدار ملعقة صغـيرة من عصير الليمون واخري من عصير البرتقال الى كوب من الزبادى وتوضع طبقة مناسبة من هذا الخليط على بشرة الوجه كلها على هيئة قناع مع عدم المساس بالمنطقة المحيطة بالعينين لمدة ٧ دقائق ثم يزال القناع عن طريق غسل الوجه بالماء .

● **لتنقية شوائب البشرة** •• تنقع أوراق البقدونس الطازجة لمدة يوم أو تغلى جذور النبات مع كوبين من الماء لمدة ١٥ دقيقة ويستعمل كغسول من ٣ ــ ٤ مرات يوميا •.

● **لازالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية** •• يستخدم مغلى ماء الكمون غسولا ثلاث مرات للوجه يوميا •.

لتحسين الحواجب والرموش •• يخلط قليل من الكحل الجاف مع قليل من محلول الصمغ العربى وقليل من الكحول ومثله من ماء الورد الدافىء وبعد أن يبرد المزيج تغطس فيه الفرشاه وتدهن بها الحواجب والرموش •.

كحل جاف لصحة الجفون •• يؤخذ ٨ جم لبان ذكر مع ٤٠ جم كافور ويحرق على قطعة من الخزف على نار قوية ويغطى بفنجان كبير لتجميع الهباب المتصاعد من الحريق ثم يجمع الهباب ويحتفظ به فى زجاجة جافة للاستعمال اليومى العادى •.

لعلاج دمامل الجفون •• يقطع نص ثوم قطعا صغيرة ثم يهرس جيدا ويستعمل دهانا فوق الجفن المصاب وحول الدمل من الداخل قبل النوم •.

لازالة اوجاع العين •• يمزج التمر هندى والزعفران مع ماء الورد ويستعمل قطرة للعين •

لاحمرار العيون •• يمزج التمر هندى مع قليل من الماء وتستعمل العجينة دهانا للعينين والجفنين قبل النوم

أو •• تخلط كميات متساوية من مسحوق الزنجبيل والعنص ويستعمل كحلا للعيون مرتين يوميا •

دهان للرمد الحبيبى •• يخلط بياض بيضة واحدة مع عصير الصبار الاخضر الطازج ويستعمل دهانا للجفنين قبل النوم •

ثبت علميا .. : —

● لالتهابات العيون .. يستعمل مغلي بذور الينسون كغسول ثلاث مرات يوميا أو يستعمل مغلى أوراق وسيقان البقدونس بمعدل حفنة من النبات مع كوب ونصف من الماء المغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يستعمل كلبخات موضعية لمدة ربع ساعة مرتين أو ثلاث مرات يوميا .

● لآلام العين .. يستعمل مغلى مسحوق الكزبرة على هيئة مكمدات عدة مرات في اليوم قبل النوم .

● لحالات اجهاد العينين .. تستعمل مكمدات مغلى بذور الشمر موضعيا فوق أماكن الاجهاد لمدة ١٠ دقائق يوميا .

● لحالات الرمد والتهابات العين .. يستعمل مغلى جذور الهندباء على شكل مكمدات دافئة موضعيا ثلاث مرات يوميا .

● للرمد واجهاد العين .. تستعمل الأكياس المملوءة بالزعتر الساخن على شكل مكمدات موضعية .

● لازالة الأجسام الغريبة من العينين .. يستعمل مغلى أوراق المريمية كغسول جيد للعيون .

● لتوسيع حدقة العين — انسان العين — يستخدم الاتروبين في صناعة القطرة التى توضع في العين لازالة الام العصبية والعضلية كما تستخدم خلاصة البلادونا على شكل دهان موضعى .

(٢) الأنف والأذن والحنجرة والفم والاسنان

لحالات الزكام .. يمزج ٥ جم زيت كافور مع ٤٠ جم فازلين ويستعمل دهانا داخل الأنف عدة مرات يوميا .

لالتهابات الأنف .. يذاب ٢جم بورق مع ١٥ جم ماء ورد ، ١٥٠ جم ماء زهر ويرطب الانف بالمحلول عدة مرات يوميا .

لآلام الأذن .. تطبخ على نار هادئة كميات متساوية من مسحوق الفلفل والمصطكى والقرنفل بحيث تصبح سائلة ثم يغمس فيها فتيل ويوضع بداخل الاذن مساء حتى الصبـــاح .

الآلام الشديدة بالأذن .. يقشر فص ثوم ويقطع قطعا صغيرة ثـــم يهرس فى زيت الزيتون ويطبـــخ على نـــار هادئة وبعد ذلـــك يعصر فى قطعة من الشاش ويقطر فى الأذن ثلاث مرات يوميا .

للصديد بالأذن .. تقطع بصلة أو مفروم البصل مع زيت الزيتون ويترك على نارهادئة حتى يصفر لون البصل ثم يعصر الجميع فى قطعـــة شاش ويستعمل قطره للأذن أو فتيل قبل النوم .

أو .. تسخن شرائح البصل وتستعمل لبخة فوق المنطقـــة وراء الأذن مرة صباحا وأخرى مساء .

لحالات الصمم الوقتى .. يستعمل فتيل فى الأذن مشبع بمغلـــى مسحوق الحلتيت وعصير الفجل مع عسل النحل .. كما يمكن استعمـــال عصير الفجل مع الملح قطرة للأذن المصابة .

لالتهابات اللوزتين .. عصير التوت أو مسحوق الحلتيت مع الخل لغرغرة عـــدة مـــرات يوميا .

او .. مغلى مقدار ملعقة مسحوق الحلبة على كوبين من الماء حتى يصبح كوبـــا ويستعمـــل غرغـــرة .

أو .. مغلى ملعقة شمر واخرى حلبة في كوب واحد من الماء ويستعمل غرغرة عدة مرات يوميا .

لبخة للالتهاب والدفتريا .. تستعمل شرائح أو مفروم البصل بعد تسخينة بوضعة فوق الحنجرة وحول الرقبة ثم تثبيته بقطعة من الصوف مرة واحدة يوميا

البحة أو احتباس الصوت .. الغرغرة بمحلول الملح ثم استنشاق البخار المتصاعد من مغلى اللبن الحليب الجاف لمدة ٨ — ١٠ دقائق بعد وضع ثمرة من التين الجاف او الطازج في اللبن .

أو .. صنع عجينة من مسحوق بذور الفول والكتان واللوز والصنوبر مع العسل واستعمالها تحت اللسان .

أو .. تناول ٣ — ٤ ملاعق من مربى الزنجبيل بالعسل .

أو .. استعمال مغلى الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات يوميا .

لالتهابات الغدة النكفية .. مغلى اوراق الخطمى مع الأزهار تستعمل دافئة على شكل لبخات موضعية .

أو .. استعمال لبخة ساخنة من بذور الكتان المسحوقة .

(ثبت علميا) .

أكدت البحوث العلمية فاعلية محاليل الغرغرة المحتوية على البابونج أو الشمر أو البنفسج أو الخطمى أو الحلبة أو الزنجبيل أو أوراق المشمش في علاج أمراض الحنجرة واللوزتين وكذلك لبخات شرائح البصل الدافئة والخطمى في ازالة التهابات الغدة النكفية . كما أن عصير التوت والتمر هندى يفيد التهابات الحنجرة شرابا وغرغرة .

● لحالات الزكام .. يستعمل مسحوق الزنجبيل بكميات قليلة على شكل استنشاق — نشوقا — أو دخان أوراق النعناع ٣ مراتيوميا .

● لايقاف نزيف الأنف — الرعاف — ... يستعمل مغلى النبات

كيس الراعى — جراب الراعى — للاستنشاق بجرعات — مناسبة طوال اليوم .. والطريقة الصحيحة لعمل المغلى هى خلط ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق الأعشاب المجففة مع كوبين من الماء . أو مايعادل خمس ملاعق كبيرة من الأعشاب الطازجة لكل كوبين من الماء .

● لايقاف نزيف الأنف .. تعمل فتيلة من القطن مشبعة بمسحوق الكمون مع الزيت وتوضع بداخل الأنف .

● لآلام الأذن .. تغمس قطعة من الشاش فى عصير البقدونس الطازج وتوضع فى الأذن على شكل فتيل أو فوق الضروس والأسنان المؤلمة .

● لالتهابات الأذن ... يستعمل زيت نبات الهليج بمعدل ثلاث نقط داخل الأذن ثلاث مرات يوميا .

● للقروح والصديد بالأذن .. يستعمل عصير نبات الصبار كدهان موضعى أو على شكل نقط داخل الأذن من ٢ — ٣ مرات يوميا كما أثبتت التجارب العملية نجاح لبخات شرائح البصل الدافئة وكذلك شرب مغلى أوراق الجوز .

● **لازالة الرائحة الكريهة بالفم** .. يستعمل خليط مكون من ٣٠ جم مسحوق الثوم مع ٢٠ جم مسحوق القرنفل والجرعة ملعقة صغيرة صباحا على الريق

● **لعلاج قروح الفم** .. مغلى ملعقة مسحوق الينسون وملعقة مسحوق الحناء فى كوب ماء كبير يستعمل مضمضة من ٣ — ٤ مرات يوميا .

● **التهابات اللثة** .. مغلى ملعقة مسحوق البلوط على كوب ماء ويستعمل مضمضة عدة مرات .

أو .. أوراق الزيتون الطازجة .. أو مسحوق الهندى شعيرى بعد اضافة قليل من الماء اليه واستعماله فى تدليك اللثة بخفة لمدة دقيقتين ٢ — ٣ مرات يوميا .

● نزيف اللثة .. يستعمل عصير الجرجير الطازج مضمضة من ٣ ـ ٤ مرات يوميا .. أو مغلى قشور البلوط بنفس الطريقة .

● لتقوية اللثة المترهلة .. يستعمل عصير التوت في تدليك اللثة .. بينما يستعمل مغلى أوراق أو مسحوق الزعتر مضمضة ثلاثة مرات يوميا .

● لآلام الأسنان والأضراس .. كميات متساوية من الخل والماء تستعمل مضمضة ، وإذا طبخ الحنظل في الخل ووضع على مكان الألم سكنه .

أو .. يوضع فص ثوم مقشر بعد هرسه جيدا فوق مكان الألم .. أو عجينة من الفلفل والثوم واللبان الذكر فوق الضرس المؤلم .

أو .. خلط كمية متساوية من مسحوق الحلتيت مع الفلفل الأسود ممزوجة بالعسل النحل ووضعها فوق مكان الألم .

أو .. عجينة من البقدونس الطازج مع الملح وتوضع في قطعة شاش وتستعمل داخل الأذن من ناحية ألم الضرس .

● لمقاومة تآكل الأسنان .. يستعمل مسحوق الشب مذابا في الخل لغسل وتنظيف الأسنان .

(ثبــت علميــا) :

لإزالة الرائحة الكريهة من الفم .. يستعمل حب العرعر مضمضة وكذلك مغلى الجاوى ومضغ ثمار النبق أو المصطكى وأيضا استعمال مغلى خشب الأنبياء ـ خشب القديسين مضمضة .

لالتهابات الفم واللسان واللثة .. يستعمل مغلى الشلمر أو عصير الليمون مضمضة وكذلك أوراق الكرفس مضغا ، وأيضا مغلى البلوط مضمضة .

لعلاج ضعف وترهلات اللثة .. يستعمل مغلى الزعفران أو دم الأخوين أو مسحوق الكينا مضمضة ثلاث مرات يوميا أو خليط من مسحوق الثوم مع الكينا لتدليك اللثة كذلك اتضح علميا أن مغلى أوراق الكافور

أو مسحوق المر مع الكحول يفيد فى علاج ترهل اللثة كمضمضة ثلاث مرات يوميا وأن دهان اللثة بزيت الكافور يفيد هذه الحالة وأيضا عمل عجينة من مسحوق الهندى شعيرى يفيد كمضمضمة أو تدليك اللثة وكذلك مغلى ثمار النبق علاجا ناجحا ... ومشروب عصير الجرجير أو الكرنب بمعدل ٢ — ٣ ملاعق يوميا يفيد فى علاج نزيف اللثة .

لتسكين آلام الأسنان .. قطعة قطن مشبعة بزيت القرنفل توضع فوق مكان الألم أو المصطكى المذابة فى الكحول ويمكن أيضا استعمال مسحوق القرنفل مع قطعة من اللبان الذكر مضغا .

(٣) الجهـــاز التنفسى والصداع والحميات

لحالات الكحةو السعال .. يغلى ١٥جم لبان ذكر مع ١٥ جم مصطكى فى نصف كوب من عسل النحل ثم يضاف الى الخليط بعد الذوبان جيدا ١٥جم حبة البركة مع ١٥ جم حلبة ويستمر الغليان مع التقليب واخيرا يضاف ١٥جم فلفل اسود .. والجرعة ملعقة كبيرة على الريق صباحا واخرى قبل النوم مساء .

للنزلات الصدرية الحادة .. تغلى ٥٠ جم سنامكى ، ٢٠ جـــم شمـــر ، ٢٠ جم ينسون ، ١٥ جم كزبرة ، ١٥ جم بذر كتان ، ٦٠جم سكر نبات فى ١٦ كوب ماء الى ان يصبح المغلى ٨ أكواب والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر مساء قبل النوم .

للنزلات الشعبية .. تقطع فصوص الثوم قطعا صغير ثم تهرس جيدا فى العسل الاسود وتترك لمدة ٦ ساعات ثم تصفى والجرعة ٢ ــ ٣ ملاعق يوميا .

أو ..يستعمل مغلى المقدونس الطازج مع اللبان الذكر بجرعات متعددة طوال اليوم .

للسعال الديكى .. مغلى راس ثوم فى كوب من الماء والجرعة كوب قبـــل النـــوم يوميـــا .

لحالات الربو .. يخلط مسحوق ٥٠ جم مصطكى ، ١٠٠ جم سكر نبات والجرعة ملعقة صغيرة على نصف كوب من الماء صباحا واخرى مساء . ولزيادة الفائدة يمكن الاستفادة من استنشاق بخار مغلى اللبن البقرى لمدة خمس دقائق ثلاث مرات اسبوعيا .

أو .. يغلى أوراق الزعتر مع عسل النحل أو تناول مسحـــوق الحلبة أو مخلوط ٥٠ جم مصطكى مع ١٠٠ جم سكر نبات والجرعة ثـــلاث ملاعق يوميا .

ثبــت علميــا :

لحالات الكحة والنزلات الشعبية ... أظهرت الابحاث العمليــة نجاح مغلى أوراق الجوافة أو اللبان الذكر والجرعة المناسبة كوب صغير على الريق صباحا وآخر قبل النوم وقدرة عصير الكرنب الطازج المحلــى بعسل النحل فى علاج التهابات الشعب الهوائية وكذلك مشروب مغلى المر فى حالات السعال المزمن ومغلى أوراق الخطمى أو حشيشــة السعــال وأيضا الميعة والجرعات المناسبة من ٢ ـــ ٣ أكواب يوميا .

كما أن أطباء فرنسا يستعملون مغلى مسحوق الحلبة أو بذورها بمعدل ملعقة لكل كوبين من الماء فى علاج التهابات الرئةوالجرعة ملعقةكل ساعة . كما اتضحت فائدة عصيرا لجرجير فى علاج هذه الحالات بنجاح وكذلك لبخات البصل الدافئة على منطقة الصدر قبل النوم وقد تأكد العلماء من فاعلية عصير الجرجير وأيضا مشروب الكركديه فى عــلاج حــالات السل الرئوى .

السعال الديكى .. تأكد العلماء من فوائد مغلى أوراق لســان الحمل ـــ آذان الجدى ـ وكذلك مغلى أزهار الزعفران كمشروب دافىء من ٢ ـــ ٣ أكواب يوميا لعلاج حالات السعال الديكى وكذلك تناول عصير البصل المخلوط بعسل النحل أوسكر النبات وظهرت الفائدة الطبية لاستعمــال رأس فجلة مملوءة من الداخل بالسكر النبات أو تناول عصير الفجل بمعدل ٣ ملاعق يوميا وأيضا مغلى الشمر والجرعة ملعقة كل ساعة .

لحالات الربو .. اتفق معظم الأطباء المحدثين على الفوائد العلاجية للمشروبات المكونة من مغلى الشمر أو الينسون أو الحلبة ، البردقوش ، الجاوى ، التيلو ، الزعتر ، الخطمى ، الخلة فى تهدئة حالات أزمات الربو كما يستعمل الدخان الصادر عن حرق أوراق الداتورة استنشاقا للعــلاج وتمكن بعض الخبراء من الاستفادة كثيرا من مغلى الأزهار والأوراق لنبات البردقوش بمعدل ٢٠ جم لكل كوب ماء والجرعة ٢ ـــ ٣ أكواب يوميا اومغلى جذور الخلة أو الزعتر أو الحلبة أو الجاوى بعد تحليته بعسل النحل والجرعة بنفس المعدل السابق وكذلك مغلى الشمر أو الينسون أو حبــة

حبة البركة وأخيرا ثبتت فوائد تناول عصير البصل أو الكرنب في تهدئـــة أزمات الربو .

الصداع النصفى .. مغلى بذور واوراق الشبت أو .. مغلـــى السنامكى والجرعة من ٢ — ٣ أكواب يوميا — بالاضافة الى استنشـــاق البخار المتصاعد من الماء المذاب فيه قليل منا لخل لمدة ٣ — ٥ دقائق .

لخفض درجة الحرارة .. خلط اجزاء متساوية من الخل وأوراق التيلو مع الحناء والعنب الطازج لعمل عجينة توضع فوق أجزاء الجســـم أو شرب مغلى حلفا مع الدمسيسة والجرعة ٣ أكواب يوميا .

لحالات الحميات .. شرب عصير مفروم الخيار مع اللبن الحليب على جرعات متعددة طوال اليوم .

أو .. ملعقة كبيرة مسحوق الحلتيت على كوب ماء بارد وتشرب على الريـــق صباحـــا .

او .. مغلى بذور عبادا لشمس من ٢ — ٣ اكواب يوميا .

لحالات الحصبة .. مغلى بذور الكتان أو البنفسج .

ثبت علميـــا :

لعلاج الصداع .. تاكد للعلماء فوائد شرب مغلى أوراق الشبت ومغلى عباد الشمس والبنفسج بجرعات مختلفة طوال اليوم . وكذلـــك فاعلية عمل مكمدات من الخيار على شكل حلقات فوق الجبهة والصدغين أو المكمدات الدافئة من عصير الليمون أو عمل لبخات من أوراق النعناع الطازج فوق مكان الالم وايضا عمل حمامات دافئة للقدمين من مغلـــى أوراق وأزهار البابونج لمدة عشر دقائق قبل النوم وايضا تناول مغلى الترنجـــان والجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا .

لارتفاع درجة الحرارة والحميات والحصبة .. تنـــاول مغلـــى البليســـان أو عصير مفـــروم الخيـــار مع اللبـــن الحليـــب أو عصـــارة

الكرفس الطازج والجرعة من ٢ ــ ٣ أكواب يوميا كما اتضح فوائدتناول مزيج مكون من ٢٥جم مسحوق خشب الكينا مع ٥ جم قشور النارنج مع أربع أكــواب مــن المــاء الساخــن .

كذلك اتضح فاعلية تناول مشروب كميات متساوية من مغلــى حلفابر مع الدمسيسة بجرعات مختلفة حسب ارشادات الطبيب وأيضــا مغلى نبات الهليلج وأخيرا مشروب الكركديه علاجا رائعا لارتفاع درجــة حرارة الجسم والحميات بأنواعهــا .

(٤) القلب والدورة الدموية والسكر

لآلام القلب .. مسحوق أجزاء متساوية من الحرمل وحبة البركة والجرعة على شكل سفوف بمعدل ملعقة صغيرة صباحا على الريق .

لأمراض القلب .. مغلى كميات متساوية من مسحوق بذور الكزبرة مع الترمس والجرعة ملعقة صغيرة صباحا على الريق وأخرى مساء قبل النوم

أو .. استعمال زيت الترنجان بمعدل ٢ — ٣ نقط على نصف كوب مــاء يــوميــا .

لحالات هبوط القلب .. تناول كوب من مغلى القرفة بعد عمل حقنة شرجية مكونة من ربع لتر مغلى قهوة .

لخفض ضغط الدم المرتفع .. يستعمل عصير الفلفــل الاخضــر الرومى مع عصير الطماطم مع اضافة القليل من ملح الطعام والجرعة من ١ — ٢ كوب يوميا .

أو .. تناول عصير التفاح مع العنب والفروالة واذا تعذر ذلــك يكون مزيج من عصير التفاح مع الكمثرى والجرعة ٣ — ٤ أكواب يوميا .

لحالات تصلب الشرايين والذبحة الصدرية .. تناول فص مــن الثوم المقشر صباحا وآخر مساء .

ثبــت علميــا :

لضعف القلب وتنقية الدم .. اتضح علميا فوائد تناول مشروب الخردل لتقوية القلب ومغلى ازهار البنفسج أو الزنجبيل وكذلك مشروب الكركديه أو عصير الفراولة أو الجرجير الطازج والجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا لتنقية الدم والتخلص من الشوائب والمواد الضارة بالجسم .

لعلاج ضغط الدم المرتفع .. يفيد تناول الثوم والكمثرى وايضــا

مشروبات الكركديه والدوم ومغلى شواشى الذرة وكذلك مغلى الدمسيسة والجرعة من ٢ — ٤ اكواب يوميا .

لحالات تصلب الشرايين والذبحة الصدرية .. تبين من الابحاث ان تناول عصير البصل بمعدل نصف ملعقة على كل كوب من الماء مرتين يوميا أو مغلى شواش الذرة والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر قبل النوم يفيد في علاج هذه الحالات المرضية . كما أن تناول فص ثوم صباحا وآخر مساء له نفس الفائدة .

لارتفاع نسبة السكر بالدم .. يستعمل مغلى الصفصاف والجرعة كوب واحد صباحا على الريق أو تناول مشروب التمر هندى او عصير الكرنب بمعدل كوب صباحا على الريق وآخر ظهرا والاخير قبل النوم . كما يمكن الاستفادة كثيراً من تناول البصل أو ادخاله ضمن اطباق السلاطة وكذلك الجزر الأصفر .

لحالات البول السكرى .. يستعمل مغلى مسحوق الترمس أو المريمية بمعدل ملعقة لكل كوب من الماء المغلى والجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا .

أو .. مغلى قرون الفاصوليا الخضراء لمدة عشرة دقائق والجرعة من ٢ — ٣ أكواب يوميا .

أو .. عصير الجرجير الطازج مع عصير البصل والكرنب أو مغلى قرون الفاصوليا الخضراء والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

أو .. مغلى العرعر أو مغلى مسحوق الكزبرة بمعدل ملعقة على كوب ماء والجرعة كوب صباحا وآخر مساء . كما يمكن الاستفادة كثيرا من زيت الكزبرة بمفردة والجرعة ملعقة صغيرة صباحا على الريق .

أو .. عصير الكرنب مع البصل والجرجير والجرعة كوب صباحا والآخر قبل النوم

تركيبة لعلاج البول السكرى :

يحمص على النار ٥٠جم ترمس ، ٥٠جم حلبة ، ٥٠جم هنـدى شعيرى ثم تخلط مع بعضها وتسحق جيدا ليضاف اليها ٥٠ جم مسحـوق الصبار الجاف ، ٢٥ جم مانيزيا ، ٥٠ جم كربونات .. والجرعة ملعقةصغيرة صباحا وأخرى مساء بعد تناول الطعام بساعة .

تركيبة اخرى لمرضى السكر :

تتكون من ٥٠ جم لعبة مرة ، ٣٠جم خميرة مغات ، ٢٠جم لبان ذكر مع ١٠٠جم خميرة عيش بلدى والطريقة هى سحق خميرة المغات جيدا ثم تخمر باللبان فى نصف كوب ماء حوالى ٢٤ ساعة ، وتحضر خميرة العيش الماخوذة من الدقيق السن وتترك لمدة ٢٤ ساعة ثم يضاف مسحوق اللعبة المرة على اللبان المخمر بالماء ومعها نصف مسحوق خميرة المغات علىخميرة العيش ويعجن الجميع جيدا ثم يعمل منهاحبوب فى حجم الحمص بحيـث تغطى بمسحوق خميرة المغات التى احتفظنا بنصفها ثم تعرض للهواء بدون حرارة أو اشعة الشمس لمدة اسبوع حتى تجف والجرعات حسب النظام التالـى :

الاسبوع الاول — ٢ حبة قبل الاكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا .
الاسبوع الثانى — ٣ حبة قبل الاكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا .
الاسبوع الرابع — ٤ حبة قبل الاكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا .
الاسبوع الخامس — ٥ حبة قبل الاكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا .

ثبـت علميـا :

اسفرت الدراسات الطبية الحديثة عن فوائد الحلبة والعرقسوس والبصل والكرنب والخيار والثوم والفاصوليا الخضراء وزيت الكزبـرة والتمر هندى والترمس والصفصاف فى خفض نسبة السكر بالدم والبول .

(٥) الجهاز الهضمى والكبد والطحال والمرارة

للآلام والمغص المعوى .. خليط كميات متساوية من الكمون ، فلفل ، زنجبيل ، مصطكى شمر ، ينسون وملح ثم يضاف اليه قيمة وزنه سكر نبات والجرعة ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء على شكل سفوف .

أو .. مغلى الكمون أو الكراويا أو الجنطيانا والجرعة من ١ — ٢ كوب .

لانتفاخات وغازات المعدة .. مغلى قشور الرمان المحلى بالعسل والجرعة كوب صباحا على الريق ويمكن أيضا مزج مسحوق البسباسة مع عسل النحل والجرعة ملعقة على الريق .

أو .. مغلى حبة البركة أو النليو أو الينسون أو الكراويا أوالكزبرة أو بذرو الشبت او القرنفل والجرعة من ١ — ٣ كوب .

أو .. تناول زيت الخزامى بمعدل ٥ — ٨ نقط على قطعة سكر والجرعة مرتين يوميا ، ويمكن ايضا تناول ثمار أو عصير الجميز على الريق .

لاضطرابات القناة الهضمية .. استعمل أهل الريف المصرى بنجاح حقنة شرجية من العسل المخفف بالماء الدافىء .

سوء وضعف الهضم .. مغلى كميات متساوية من الخولنجان وجوز الطيب والحلتيت والجرعة كوب على الريق يوميا .

أو .. مغلى الكركم مع النليو والجرعة كوب قبل تناول كل وجبة مـن الثـلاث وجبـات .

أو .. تناول ملعقة من عصير الصبار الطازج على الريق .

أو .. مغلى حبة البركة والجيهان والجرعة من ١ — ٢ كوب .

لحالات الاسهال .. مغلى ١٥ جم مسحوق الأرز مع لتر ماء ثـم يضاف ٢جم مسحوق قشر البرتقال ويترك لمدة نصف ساعة ليبرد ثم يضاف اليه ٥٠جم سكر نبـات .

أو .. مغلى كميات متساوية من الكزبرة ، الكراويا ، ورق الجميز والجرعة من ٢ ـــ ٣ أكواب يوميا ويمكن ايضا تناول مشروب السحلب بنفس المعدل بينما يعطى مبشور الجزر الأصفر للأطفال .

أو .. مغلى قشور الرمان والجرعة من ٣ ـــ ٤ ملاعق يوميـــا

لحالات الاسهال الشديد .. مغلى بجذور التوت او التمر هندى والجرعة من ١ ـــ ٣ اكواب فى اليوم أو تناول كوب من القهوة المضـــاف اليها عصير ليمونة بنزهير وبدون سكر والجرعة من ٢ ـــ٣ اكواب فى اليوم .

لطرد ديدان البطن .. مغلى كميات متساوية من الترمس وحبـــة البركة والكراويا والمر والحلفا بر ثم يحلى بعسل النحل والجرعة كـــوب صبـــاحا علـــى الريـــق .

أو .. مغلى بذور القرع والجرعة كوب صباحا على الريق ، ويمكن ايضا تناول مغلى الزعتر شرابا على الريق وعمل حقنة شرجية من مغلـــى الزعتـــر أيضـــا .

لطرد ديدان الاسكارس .. مغلى الشيح أو مسحوق التـــرمس أو ملغـــى قشور السنط والجرعة كوب على الريق صباحا .

لحالات الدوسنتاريا .. تناول مغلى قشور الرمان بعد تصفيته والجرعة من ٣ـــ ٤ ملاعق يوميا .

أو .. مغلى مسحوق البلوط أو عرق الذهب والجرعة من ١ ـــ ٢ كـــوب فى اليـــوم .

لحالات الامساك .. مغلى أجزاء متساوية من السنامكى والخيار شنبر أو السلق والجرعة كوب على الريق صباحا .

أو .. مغلى اوراق الخوخ أو الخبيزة والجرعة كوب صباحـــا أو تناول ملعقة من زيت الخروع يوم بعد آخر .

للامساك المزمن .. اتضح أن اقدم الأدوية فعالية فى علاج هذه الحالة منذ أيام الفراعنة والأطباء العرب القدامى تلك الوصفة العلاجية التى مازالت تستعمل حتى اليوم بنجاح كملين طبيعى للأمعاء وتلطيف المعدة دون أية آثار جانبية ذلك المزيج المكون من منقوع كميات متساوية (العرقسوس + كبريتنباتى + سنامكى + شمر) والجرعة المناسبة كوب صباحا على الريق وآخر مساء قبل النوم .

وصفة اخرى للأمساك المزمن .. تتكون من زهرة الكبريت ٤٠جم + شمر ٤٠ جم + سنامكى ٦٠ جم + ٦٠ جم +سكر ٢٠٠جم وبعد سحق ومزج هذه المواد جيدا تستخدم على شكل سفوف بمعدل ملعقة صغيرة مساء قبل النوم — أما اذا كانت ملعقة كبيرة فتعمل كمسهل .

لقرحة المعدة .. تناول مغلى أجزاء متساوية من الشمر والعرقسوس والبابونج والجرعة كيات على قدر ما يستطيع المريض تناولها طوال اليوم مع ضرورة الامتناع عن تناول القهوة والشاى والتدخين .

أو .. مغلى كميات متساوية من العرقسوس واللبان الذكر والجرعة من ١ — ٣ اكواب يوميا .

أو .. تناول عصير الكرنب مع الكرفس الطازج والجرعة كوب على الريق صباحا وآخر قبل النوم .

أو .. تناول نصف كوب مشروب السحلب فى اليوم الأول ثم ثلاثة أرباع كوب فى اليوم الثانى وبعد ذلك كوب يوميا .

أو .. تناول عصير الكرنب مع الكرفس والزعتى الطازج من ١ — ٢ كوب

غسيل لعلاج القرحة .. اتضح علميا أن مادة الازولين التى يحتوى عليهاالبابونج تلعب دورا هاما فى علاج هذه الحالات وأفضل طريقة للعلاج تناول مغلى البابونج ثم الاستلقاء على الظهر لمدة خمس دقائق ثم على الجانب الايسر لمدة خمس دقائق آخرى ، على البطن لمدة ٥ دقائق اخرى ثم على الجانب الايمن لمدة ٥ دقائق والغرض من اتباع هذه الطريقة هو ضمان

مرور البابونج فى جميع جدران المعدة ، وخاصة أن البابونج يغادر المعدة بسرعة فى حالة تعاطيه للمريض وهو واقف .

لالتهابات القولون .. تناول عصير أوراق السلق الطازج .

أو .. مغلى كميات متساوية من الينسون ، مصطكى ، بابونج زنجبيل والجرعة من ٢ — ٣ أكواب فى اليوم .

لحالات القولون المزمن .. مغلى أجزاء متساوية من الشلمر ، الينسون ، كراويا ، نعناع والجرعة من ٢ — ٣ أكواب .

أو .. تناول مشروب العرقسوس أو مزيج من مشروب الكركديه والتمرهندى والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

أو .. مغلى اعشاب البردقوش والجرعة ١ — ٢ كوب يوميا .

لاضطرابات القولون .. مغلى كميات متساوية من الينسون ، مصطكى ، بابونج ، زنجبيل والجرعة من ٢ — ٣ أكواب فى اليوم .

أو .. مغلى كميات متساوية من الشمر ، الينسون ، كراويا والنعناع والجرعة من ٢ — ٣ أكواب .

القولون العصبى .. كميات متساوية من الصبر ، حب الرشاد ، فلفل ، زنجبيل ، بردقوش ومثل وزنها سكر نبات والجرعة ملعقة كبيرة على الريق صباحا .

أو .. تناول عصير الصبار الأخضر والجرعة ملعقة كبيرة على الريق صباحا . ويمكن أيضا تناول مغلى المصطكى مع البابونج بنفس الطريقة .

تركيبة خاصة ضد القولون والامساك والبواسير :

٥٠ جم سنامكى ، ٥٠جم هندى شعيرى ، ٥٠ ينسون ، ٥٠جم خيار شيبر ، ٢٥جم مربطارخ ، ٢٥جم لبان ذكر وحبة متوسطة من ثمار الحنظل ، ٢٥جم زرورد ، ٢٥جم مصطكى ، ٢٥جم من عادة ، ٢٥ جم زيتونة اسرائيل ، ٢٥ جم روائد ، ٢٥جم خولنجان ، عشرون لب نوى المشمش .

تسحق المواد السابقة وتخلط معا جيدا ماعدا الخيار شنبر والبابونج حيث يغلى الخيار شنبر فى كوب ونصف من الماء حتى يصبح كوبا واحدا ثم يغلى البابونج بمفرده بنفس الطريقة ويصفى جيدا كل منهما لاضافـة المسحوق العام لعمل عجينة لينة يصنع منها كرات صغيرة فى حجم الحمص وتترك فى الشمس حتى تجف تماما .. والجرعة ٥ حبات قبل النوم يوميا لمـدة اسبوعـين .

لاحتقان واضطراب وظائف الكبد .. مغلى كميات متساوية مـن الحلبة ، هندباء ، بابونج ، سحلب ، راوند ، آثل بعد اضافة مثل وزنها خل وعندما يبرد المزيج تكون الجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا .

أو .. مغلى عروق الصباغين أو المريمية بمعدل ملعقة كبيرة من المسحوق لكل كوب ماء والجرعة ٢ —٣ أكواب ..

أو .. تناول عصير أوراق الخرشوف الطازجة والجرعة من ٢ — ٣ اكـواب يوميـا .

أو .. تناول عصير البقدونس أو النعناع الطازج والجرعة كـوب صباحا وآخر مساء ..

أو .. مغلـى كميـات متساويـة مـن أوراق الخـرشـوف مع النعناع الأخضر الطازج والجرعة من ٢ — ٣ أكواب ..

او .. تناول مشروب العرقسلوس يوميا بجرعات مختلفة ..

لأمراض الطحال .. مزيج كميات متساوية من مسحوق الحلبـة مع الخل ويترك طوال الليل حتى الصباح ليشرب على الريق لـمدة اسبوع أو اسبـوعين حسـب الحالـة .

أو .. مغلى القنطريون بمعدل ٢ — ٣ أكواب يوميا ..

لاحتقان الطحال والورم .. تؤكل بانتظام كميات من ثمار النبق يوميا ويشرب مغلى أوراق النبق والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

المغص وآلام المرارة .. يستعمل مغلى أوراق بذور الكتان أو أوراق

الفراولة أو مسحوق الزعتر أو البابونج والجرعة كوب صباحا وآخر مساء كما يؤكل الفجل يوميا (•)

لالتهابات كيس المرارة •• يستعمل مغلى عروق الصباغين أو جذور الحمص والجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا (•)

لحالات كسل المرارة •• تناول عصير الجرجير الطازج أو منقوع العرقسوس أو عصير القصب ويؤكل البصل يوميا (•)

أو •• مغلى الراوند بمعدل ملعقة على ٤ اكواب ماء والجرعة كوب واحد يوميا .

لتفتيت حصوات المرارة •• مغلى اجزاء متساوية من مسحوق الحرجل والحلفابر والدمسيسة ونوى البلح والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر قبل النوم (•)

أو •• مغلى مسحوق بذور الفجل والجرعة ملعقة أو اثنين صباحا على الريق (•)

أو •• متناول مغلى بذور الكتان أو مسحوق عروق الصباغين أوالنعناع والجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا كما أن تناول عصير الفراولة يوميا يفيد الحالة (•)

(٦) الكلى والمثانة وأمراض النساء

للمغص والتهابات الكليتين .. مغلى بذور الشمر أوا لكتان أوازهار وقرون الفاصوليا الخضراء والجرعة من ٢ — ٤ أكواب يوميا .

أو .. منقوع الحزنبل — كف النسر — في اللبن المغلى والجرعة كوب صباحا وآخر مساء قبل النوم .

أو .. مغلى بذور الكرفس والجرعة من ٢ — ٣ اكـواب مـع المواظبة على تناول بصلة أو اثنين يوميا .

لتفتيت وسهولة اخراج حصوات الكليتين .. تقطع رأس الثـوم وتهرس في زيت الزيتون والليمون البنزهير مع عصير البقدونس والجرعة من ١ — ٢ ملعقة على الريق صباحا .

أو .. مغلى شواشى الذرة بمعدل ٣٠ — ٥٠ جم لكل ٤ اكواب ماء ثم يصفى والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

أو .. مغلى حفنة من الفول الاخضر مع كوبين من الماء لمـدة ساعة والجرعة كوب صباحا على الريق .

أو .. مغلى قصب الذريرة والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

أو .. مغلى مسحوق بذور الفجل والجرعة ملعقة أو اثنـين صبـاحا علـى الريـق .

لالتهابات وأورام المثانة .. مغلى بذور الشمر أو الكرفس أو شواشى الذرة والجرعة من ٢ — ٣ أكواب يوميا .

أو .. تناول مغلى أوراق البقدونس أو قرون الفاصوليا الخضراء والجـرعـة مـن ٢ — ٣ اكـواب .

أو .. شرب عصير البقدونس الطازج مع أوراق السبانخ أوتناول منقوع العرقسوس بمفرده أو مغلى حلفابر والجرعة ٢ — ٣ أكواب يوميا .

لحالات عسر البول .. يستعمل مغلى العرعر ثم يحلى بعسل النحل والجرعة من ٢ – ٣ أكواب يومياً .

أو .. حزمة جرجير مع بصلة مبشورة ويشرب من العصير نصف كوب صباحاً ونصف كوب مساء .

أو .. مغلى بذور الكرفس أو حبة البركة أو الزعفران والجرعة من ١ – ٢ كوب يومياً .

أو .. مغلى ازهار الخبيزة أو بذور الشمر والجرعات مثل السابق .

أو .. تستعمل شرائح البصل الدافئة على شكل لبخة موضعية فوق الكلى والمثانة مرتين يومياً .

لاحتقان وأورام الخصيتين .. يستعمل مسحوق الكمون بعد اضافة قليل من الماء المغلى فى عمل عجينة توضع فوق مكان الاصابة على شكل لبخة موضعية .

أو .. تخلط اجزاء متساوية من الكمون وزيت الزيتون والدقيق وتستعمل لبخة موضعية .

أو .. تناول مغلى قرون الفاصوليا الخضراء او السلق أو الأوراق الطازجة للشمر والجرعة من ٢ – ٣ اكواب .

لالتهابات البواسير .. تناول مغلى السنط أو مشروب السحلب والجرعة من ١ – ٢ كوب يومياً .

أو .. يستعمل مزيج من ٢٠ جم عصير الأعشاب الطازجة من كيس الراعى مع ٤٠ جم من الشحم الحيوانى المذاب فوق نار هادئة لمدة لاتزيد عن ٥ ق على شكل دهان موضعى وهو بارد .

لآلام واضطرابات الطمث .. مغلى ملعقة أعشاب الفلية مع كوب ماء والمشروب من ٢ – ٣ أكواب فى اليوم .

أو .. مغلى الينسون والجرعة ١ – ٢ كوب .

أو .. مغلى عشب قصب الذريرة والجرعة كوب صباحاً وآخر مساء

أو تناول عصير الجرجير بمعدل ٢ – ٣ ملاعق يومياً .

أو .. تناول ثمار المشمش بمعدل ٦ حبات ثلاث مرات يوميا ..

لعسر الطمث .. مغلى كميات متساوية من الزعفران ، المر ، الحلتيت الشرقة والفلفل والجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا ..

أو .. مغلى أوراق البقدونس بمعدل ٢٠جم من الأوراق لكل كوبين من الماء والجرعات صغيرة كل أربع ساعات ..

أو .. تناول مغلى بذور حبة البركة والجرعة كوب صباحا وآخرمساء

للالتهابات المهبلية .. مغلى أوراق وأزهار واكليل الجبل أوقشور البلوط أو الأوراق الطازجة للكرفس ويستعمل على شكل غسول مهبلى — دوش مهبلى — مرة واحدة يوميا ..

أو .. مغلى ١٠٠ جم بذور البقدونس مع أربع أكواب ماء ويستعمل كغسول مهبلى من ٢ —٣ مرات يوميا ..

أو .. تناول مغلى أوراق الخبيزة الطازجة والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .. ويمكن ايضا استعمال مغلى الخبيزة مع قليل من النشا كغسول مهبلى مرة واحدة صباحا عقب الاستيقاظ من النوم ..

كذلك يمكن الجميع بين تناول احدى المشروبات السابقة مع استعمال أحد الغسولات المهبلية فى نفس الوقت لزيادة الاستفادة ..

لالتهابات الرحم .. تناول مغلى بذور الكرفس والجرعة كوب صباحا وآخر مساء ..

أو .. تناول مغلى ٢٥ حبة من بذور العرعر مع كوب ماء والجرعة ثلاث اكواب يوميا ..

لاسترخاء جدران المهبل .. يستعمل مغلى مسحوق الهندى شعيرى كغسول مهبلى مرة واحدة صباحا ..

لايقاف نزيف الرحم .. يستعمل فتيل من الشاش مشبع بخليط كميات متساوية من مسحوق قشور الرمان والعفص بعد عجنه بعصير أوراق الريحان ويكون على هيئة لبوس مهبلى مرة صباحا واخرى مساء ..

أو .. مغلى نبات العرعر يستعمل على شكل غسول مهبلى مرة أو اثنين يوميا .

لحالات العقم النسائى .. تناول مسحوق بذور الشمر والجنس بمعدل ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء أو تناول الخس الطازج يوميا .

وصفات متنوعة لمنع الحمل :

● أجزاء متساوية من مسحوق بذور الكرفس ، الترمس ، الثوم ، الزعفران والجلفاير مع منقوع الصفصاف ثم تشبع قطعة شاش نظيفة من المزيج وتستعمل لبوس مهبلى بعد الغسيل الجيد عقب الجماع ويظل حتى الصباح

● استعمال لبوس مهبلى مكون من كميات متساوية من مسحوق هندى شعيري مع مسحوق الحرمل بنفس الطريقة .

● مغلى كميات متساوية من الشب وبذور الكرنب والصفصاف مع النعناع وتشبع منه قطعة شاش وتستعمل لبوس مهبلى عقب الجماع وبعد الغسيل .

● كميات متساوية من الزعفران والعفص والشب والمر واللبان الذكر والقرفة ويصنع منها لبوس مهبلى .

● استعمال فتيل مشبع بمسحوق السنط مع قليل من عسل النحل عقب الجماع والغسيل .

● خليط ملء ملعقة من زيت أو مسحوق بذور الخروع مع عصير الصبار الطازج بحيث يصبح سائلا وتشبع منه قطعة شاش وتستعمل لبوس مهبلى بنفس الأساليب السابقة .

تمرين رياضى لمنع الحمل .. جاء فى الوصفات الطبية القديمة أنه بعد اللقاء الجنسى اذا وثبت المرأة من حوالى ٧ الى ٩ وثبات قوية للخلف وهى متباعدة القدمين — مباعدة مابين فخذيها — فربما خرج منها منى الرجل .. أما اذا وثبت للأمام فربما استقر السائل المنوى داخل الرحم .

(ثبت علميا)

تأكد العلماء من فوائد البقدونس والكراويا والنعناع واليانسون وعصير الجرجير وثمار المشمش لازالة آلام الطمث وأن تناول مغلى البابونج واكليل الجبل واليانسون علاجا لاحتقان وعسر الطمث وكذلك حبة البركة والقرفة تزيد من ادرار الحيض ، وأن قشور البلوط ومغلى الخبيزة والكرفس تزيل الالتهابات المهبلية وأثبتت التجارب فائدة مغلى بذور الكرفس لعلاج التهابات الرحم وأن العرعر وقشور الرمان لايقاف نزيف الرحم .

كما اظهرت الدراسات فوائد بذور الخس فى حالات العقم النسائى وأن نبات السنط يحتوى على عدة مواد فعالة فى منع الحمل وخاصة مادة سيستبان التى تدخل حاليا فى معظم أدوية منع الحمل .

(٧) الروماتيزم والكدمات والالتواءات ..

لحالات الروماتيزم .. تناول أجزاء متساوية من حبة البركة ، حلتيت ، مر ، دم الاخوين والزنجبيل بعد اضافة مثل وزنها عسل نحل والجرعة ملعقة صباحا ..

أو .. تناول مغلى الصفصاف أو الحلفابر مع الدمسيسة والجرعة من ٢ — ٣ أكواب يوميا ..

أو .. تناول عصير الجرجير أو الكرفس الطازج أو مغلى قشور الفاصوليا الخضراء والجرعة من ٢ — ٣ أكواب ..

أو .. تناول مشروب الخروب أو العرقسوس والجرعة من ٣ — ٥ أكواب

لبخات موضعية لأوجاع الروماتيزم :

● استعمال عجينة دافئة من مسحوق الحلبة والماء المغلى فوق مكان الالم ..

أو .. استعمال الأوراق الطازجة للبنفسج على شكل لبخة دافئة

أو .. عمل لبخة دافئة من أوراق وازهار البابونج فوق مكان الالم .

دهانات لتسكين الآلام .. التدليك الموضعى بزيت المريمية أو زيت الزيتون مع زيت المر أو زيت الكافور مع الزيتون قبل النوم ..

أو .. استعمال عجينة الثوم بزيت الزيتون أو زيت الكراويا دهانا موضعيا ١ — ٢ يوميا ..

لحالات الروماتيزم المفصلى .. مغلى أجزاء متساوية من عرق حلاوة مع مسحوق البنفسج بمعدل ملعقة من المسحوق مع ثلاثة أكواب من الماء والجرعة من ٢ — ٣ أكواب فى اليوم قبل الأكل .

أو .. استعمال مغلى ازهار البنفسج الطازجة أو العرعر أو الترنجان أو الكراويا والجرعة كوب صباحا وآخر مساء ..

أو .. تناول كميات متساوية من عصير الكرفس والليمون مع الرمان أو العنب أو مغلى قرون الفاصوليا الخضراء مع الكرفس والجرعة من ٢ — ٣ أكواب يوميا .

دهانات لأوجاع المفاصل :

يستعمل زيت الكراويا أو الزعفران أو الشبت كل بمفرده أو مع زيت الزيتون بنسبة ١ : ٢ مع جزء معادل من الكحول في التدليك الموضعي مرتين يوميا .

لبخات موضعية .. يمكن لحالات الروماتيزم المفصلي استعمال لبخة من أجزاء متساوية من مسحوق الحلبة والترمس والهندباء وخيار شنبر وعرق جناح وزهرة الكبريت ع الخل الدافيء قبل النوم .

أو .. عمل لبخة من عجينة مهروس أو مسحوق أوراق السذاب أو عمل مكمدات ساخنة من مغلى أوراق الهندباء مرتين يوميا .

الآلام الشديدة بالركبتين .. خلط كميات متساوية من الحلبة خطمي ، ليمون عصيركرنب ، عصير بقدونس وعسل نحل ثم يترك الخليط لمدة نصف يوم حتى يتخمر وبعد ذلك توضع العجينة فوق قطعة شاش وتثبت فوق مفصل كل ركبة لمدة من ٢ — ٣ أيام .

أو .. خلط أجزاء متساوية من الكمون ، حرمل ، حلبة ، بذر الخيار وخل ثم يضاف الى الخليط زيت الزيتون ويغلى على النار ثم يضاف اليه فصين ثوم مع قليل من الملح ويستعمل دافئا على شكل لبخة من أول الليل لتزال في الصباح .

لأورام المفاصل .. أجزاء متساوية من بذر الكتان ، حبة البركة ، عسل النحل ثم ترفع على النار مع استمرار التقليب الجيدة لمدة ١٠ دقائق ثم يفرد الخليط على قطعة شاش بمساحة مكان الاصابة لتوضعوتثبتفوقه .

للروماتيزم العضلي .. يستعمل مزيجا من مسحوق بذور الحلبة مع فصين ثوم وقليل من زيت الزيتون ويعجن جيدا ليصبح على شكل مرهم يمكن استعماله في التدليك الموضعي لمكان الألم .

أو .. تناول عشرة نقط من زيت الكمون على أى مشروب ساخن والجرعة كوب عقب الافطار والآخر بعد العشاء .

لآلام والتهابات العضلات والأوتار .. تناول عصير كميات متساوية من الجرجير والكرفس الطازج والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

مكمدات .. تستعمل ساخنة مشبعة بمغلى السنط او مغلى أوراق وأزهار السكران أو السذاب من ٢ ـ ٣ مرات يوميا .

لبخة .. تتكون من شرائح البصل الدافئة التى توضع فوق مكان الالم ثم تثبت برباط من ٢ ـ ٣ مرات يوميا .

أو .. عمل عجينة من مسحوق الحلبة مع عصير الكرنب وقليل من الخل ثم يوضع فوق النار حتى يحمر قليلا ليوضع بعد ذلك فوق قطعة قماش كتان لتثبت فوق مكان الألم .

أو .. يستعمل منقوع أوراق وأزهار الهندباء الطازجة فى التدليك الموضعى ثلاث مرات يوميا .

لتسكين أوجاع الظهر .. مسحوق أجزاء متساوية من القرفة وعرق جناح وحبة البركة والمحلب والجرعة من ٢ ـ ٣ ملاعق قبل الأكل يوميا .

أو .. استعمال دهان موضعى مكون من مسحوق الشطة بنسبة ملعقتان صغيرتان مع ملعقة صغير من ملح الطعام على كوبين من الخل ويغلى المزيج ثم يصفى ليستعمل فى الدهان الوضعى مرة صباحا وأخرى مساء مع عدم التدليك ويمكن أيضا استعمال زيت الكراويا فى التدليك الموضعى .

لالتهابات عرق النسا .. تناول عصير الكرنب الطازج أو مشروب العرقسوس والجرعة من ٢ ـ ٣ أكواب يوميا .

أو .. مزيج كميات متساوية من زيت الزعتر وزيت جوزة الطيب لاستعماله فى التدليك الموضعى مرتين فى اليوم .

أو .. عمل مكمدات ساخنة فوق مكان الالم من مغلى أزهار البابونج لمدة ربع ربع ساعة مرتين يوميا مع التدليك الموضعى بزيت البابونج أو الخزامى .

للرضوض والكدمات .. ينقع لمدة ٨ أيام مزيج من ٥جم حشيشة الملوك ، ١٠ جم قنطريون ، ٤٠ جم كحول ثم يعصر المزيج ويصفى ليضاف اليه ٥جم مر ، ٥جم لبان ذكر ويترك لمدة ٨ أيام أخرى ثم يعصر ويصفى مرة ثانية ويضاف اليه ٣٠ جم بلسم طولو ، ٣٠ جم جاوى ، ٥جم صبر ويترك المزيج لمدة ١٠ أيام وبعد ذلك يعصر ويصفى جيدا ويعبأ فى زجاجة نظيفة جافة وتغلق ليستعمل الدهان وقت الحاجة من ٢ — ٣ مرات يوميا ..

أو .. عمل مكمدات ساخنة من مغلى أزهار الخزامى مع البابونج فوق أماكن الاصابة لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة مرة صباحا وأخرى مساء ثم دهان الإصابة بزيت البابونج أو الخزامى ..

لالتواء المفاصل .. تستعمل حمامات موضعية دافئة من مغلى الزعتر أو البقدونس أو السذاب عدة مرات يوميا على أن يعقب ذلك دهان المفصل بزيت الزيتون مع زيت الكراويا ..

أو .. عمل مكمدات دافئة من مغلى أوراق البابونج أو الزعتر ثم يجفف مكان الاصابة ويستعمل الزيتون الاسود المهروس جيدا بعد نزع النواة كلبخة موضعية مرتين يوميا ..

أو .. استعمال مكمدات مغلى مسحوق الكزبرة ثلاث مرات فى اليوم..

لأورام الأصابع .. يخلط مسحوق الكمون مع الثوم والحرمل والهندباء وبياض بيضة مع قليل من الصابون ويعجن الخليط بزيت الزيتون ويستعمل دهانا فوق وحول الاصبع ويثبت برباط شاش قبل النوم يوميا ..

أو .. يستعمل دهان مكون من مسحوق العفص المعجون بالثوم والخل فوق الاصابة ويثبت برباط .

الاصبع الداحس — المدوحس — .. تصنع عجينة من قشر الرمان والعفص واللبان الذكر مع الخل لتوضع فوق وحول الاصبع المصاب وتثبت برباط شاش صباحا ثم تزال العجينة مساء وتستبدل بغيرها وهكذا مرتين يوميا الى أن يخرج الصديد ..

أو .. عجينة مكونة من مسحوق بذور الحلبة مع قليل من الماء الدافىء وتستعمل بنفس الطريقة السابقة .

(٨) الأمراض الجلدية والجروح والحروق ..

لحالات الحكة والالتهابات الجلدية .. يستعمل مغلى أزهار وأوراق البنفسج بمعدل ملعقة لكل كوب ماء على شكل مكمدات موضعية أو غسولات وحامات .

أو .. عمل عجينة من مسحوق قصب الذريرة ممزوجا بالماء الدافئ لاستعمالها على شكل لبخة موضعية أو استعمال مسحوق الكبريت النباتى كدهان موضعى .

أو .. استعمال زيت الزعفران أو زيت حب العزيز كدهان موضعى ثلاث مرات يوميا .

أو .. استعمال أوراق الخبيزة المسلوقة على شكل لبخة موضعية مرة صباحا وأخرى مساء .

لحالات حب الشباب .. تناول مغلى العرعر بمعدل ملعقتين كبيرتين لكل كوب من الماء والجرعة من ٣ — ٤ أكواب يوميا . كما يمكن أيضا استعمال مسلوق أوراق العرعر الطازجة على شكل لبخات موضعية بجانب تناول المشروب السابق .

أو .. استعمال مسلوق الأوراق الطازجة للكرات على شكل لبخات موضعية من ٢ — ٣ مرات يوميا لمدة ١٠ دقائق .

أو .. استعمال غسول يومى للوجه من مغلى اللحلاح بمعدل مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم .

أو .. استعمال عصير الصبار الطازج كدهان موضعى مرة صباحا وأخرى مساء .

أو .. استعمال مسحوق حبة البركة بعد تحميصها ممزوجا بعسل النحل كدهان قبل النوم على أن يزال صباحا بالماء الدافئ .

أو .. بالنسبة للحبوب المفتوحة يستعمل مسحوق المر مخلوطا بعسل النحل كدهان موضعى مرة صباحا وأخرى مساء .

لحالات البهاق .. تخلط كمية مناسبة من مسحوق بذور الخلـــة مع قليل من مسحوق السمسم مع قليل من عسل النحل وتستعمـــل كدهان لأماكن الاصابة والاستفادة من الجلوس تحت أشعة الشمس قبل الساعة الحادية عشر صباحا أو بعد الثالثة عصرا ويمكن أيضا الاستفادة من نفس المخلوط السابق داخليا والجرعة تناول ملعقة على الريق صباحا ..

أو .. استعمال مزيج من مسحوق الخطمى مع زيت الزيتون والخل كدهان موضعـــى مرتـــين يوميـــا ..

لحالات الجرب وكثرة الهرش .. تقشر ثلاثة فصوص من الثوم وتقطع ثم هرس جيدا فى زيت الزيتون وتستعمل دهانا موضعيا يوما بعد آخـــر على أن يعقب ذلك حماما ساخنا وضرورة تعقيم الملابس واستبدالها بأخرى نظيفـــــة .

أو .. استعمال أجزاء متساوية من الكركم وحبة البركة أو الكركم مع الثوم والخل علـــى شكل دهان موضعى وكذلك زيت الكزبرة يستعمل دهانا مرتـــين يوميـــا .

لبخة .. مكونة من أوراق النعناع الطازجة مهروسة مع الخـــل ويمكن أيضا دهان الأمكان المصابة بزيت النعناع مرتين يوميا ..

غسول .. استعمال مغلى الميعة كغسول يومى من ٢ — ٣ مرات ..

دهانات .. يستعمل زيت الكزبرة أو الترمس دهانا موضعيا كما يستعمل مسحوق الترمس مخلوطا بعسل النحل أو مسحوق الكمون مـــع الملح كدهان موضعى مرة صباحا وأخرى قبل النوم ..

لعلاج الجمرة .. تستعمل لبخة من شرائح البصل الدافئة أولبخة من كميات متساوية من الحناء وحبة البركة والكزبرة وقشر الرمان مع العسل مرة صبـــاحـــا وأخـــرى مســـاء ..

للقوباء .. يسحق الصمغ العربى ويخلط بعسل النحل ويستعمل دهانا مرتين يوميا ..

أو .. استعمال المر ممزوجا مع الخل كدهان موضعى .

أو .. كميات متساوية من السنامكى ، هليلج ، حناء مع الخـــل وتستعمل على شكل لبخة مرتين يوميا أو شرائح من ثمار الجميز .

أو .. عمل لبخة موضعية دافئة من نبات الزعتر الطازج .

أو .. استعمال السائل الذى يسيل من اشجار التين علـــى شكل دهان موضعى من ٢ — ٣ مرات يوميا .

أو .. مزيج من مسحوق الكبريت النباتى مع الخل دهانا .

للأمراض الجلدية الناجمة عن الزهرى .. يستعمل منقوع العشبة والجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا وكذلك يستعمل المنقوع كغسول خارجى بمعدل ٣ — ٤ مرات يوميا .

لمرض الصدفية .. تستعمل خلاصة بذور الخلة كدهـــان موضعى من ٢ — ٣ مرات يوميا .

أو .. استعمال شرائح الجميز على هيئة لبخات موضعية وكذلك استعمال المادة اللبنية السائلة من ثمار الجميز على شكل دهان موضعى من ٢ — ٣ مـــرات يوميا .

لحالات الأكزيما .. يستعمل لب الجزر الأصفر أو عرق الذهب على شكل لبخات موضعية أو مكمدات من ٢ — ٣ مرات يوميا .

أو .. عمل لبخة من مسحوق الحلبة مع العسل النحل مرتين يوميا

أو .. استعمال زيت الترمس دهانا موضعيا والذى يمكن الحصول عليه بواسطة عملية التقطير ويكون مختلطا بالكربون ورماد الاحتـــراق والدهان مرة صباحا وأخرى مساء .

أو .. رش مسحوق التـــرمس أو قشـــور البلوط فـــوق أماكـــن الاصابة من ٢ — ٣ مـــرات .

لعلاج خشونة الجلد وزيادة نعومته :

تستعمل نصف ليمونة بنزهير في التدليك الموضعي للاماكن الخشنة مثل المرفقين أو الكعبين لمدة ٢ — ٣ دقائق يوميا أو يستعمل مزيج من عصير الليمون مع الجلسرين وقليل من الكحول كدهان موضعي لازالة خشونة جلد اليدين والساقين . ويمكن أيضا أستعمال مغلى مسحوق الحلبة كغسول للجلد المتشقق ولتحسين لون البشرة وزيادة نعومتها مرتين يوميا ■

لتشققات الأيدي •• يخلط مسحوق بذر الكتان مع ملعقة من زيت اللوز المر مع قليل جدا من الماء الساخن ويستعمل دهانا للأيدي ثم يزال بعد ١٥ دقيقة .

أو •• خليط ١٥ جم شمع أصفر مع ٢٠٠ جم زيت زيتون ثم رقعهما على نار هادئة مع التقليب ثم يعطر المزيج بقليل من ماء الورد ويستعمل دهانا قبل النوم .

لتشققات البشرة •• تغمس قطعة قطن بزيت السمك وتوضع فوق مكان الاصابة ثم تستبدل بغيرها كلما جفت ■

لتحسين وتقوية البشرة •• يستعمل مغلى أزهار التليو بمعدل ٥٠ جم من المسحوق لكل ٤ أكواب على شكل غسول أو حمامات ■

لايقاف نزيف الجروح وعدم تلوثها •• مزج ٢٠٠ جم من عصير الأوراق الطازجة لنبات كيس الراعي مع ٤٠ جم من الشحم الحيواني ثم يوضع المزيج فوق نار هادئة لمدة لاتزيد عن خمس دقائق ليستعمل باردا كدهان موضعي ■

أو •• رش مسحوق الجنطيانا موضعيا أو مسحوق أزهار حشيشة الدينار أو عمل لبخات من مسحوق الصلصال ■

لتطهير وتعقيم الجروح المتقيحة •• تستعمل لبخة دافئة من مسحوق السنط او اوراق السلق المسلوقة أو رش مسحوق اوراق السلق الجافة فوق أماكن الاصابة ■

او .. استعمال زيت الجاوى مخلوطا مع زيت الخروع كدهان موضعى أو رش مسحوق الكينا أو غسول مغلى الكينا .

او .. وضع شرائح مفروم البصل داخل زجاجة ثم توضع فوهتها فوق الجزء المراد تعقيمه للاستفادة من الابخرة المتصاعدة من البصل فى قتل وابادة الجراثيم .

لسرعة التئام الجروح .. يستعمل مزيج من زيت الكمون مع العسل أو مسحوق الكمون مع العسل كدهان موضعى مرة صباحا واخرى مساء

أو .. مزيج مكون من مسحوق قشور الرمان مع عسل النحل كدهان موضعى مرة صباحا وأخرى مساء .

لحالات الحروق الموضعية .. عمل لبخة من أوراق الكرنب أو الجرجير أو الخس الطازج وتستعمل فوق مكان الحرق من ٢ — ٣ مرات يوميا

او .. استعمال زيت النعناع دهانا موضعيا او قطعة شاش مشبعة بالعسل النحل مع الخل على شكل لزقة تستبدل كلما جفت بغيرها مشبعة بالمزيج السابق .

او .. تهرس كمية من الجرجير الطازج مع مفروم بصلة وورق الفراولة وتطبخ فى زيت الكتان ثم يصفى المزيج ويستعمل دهانا موضعيا مرتين يوميا .

او .. يستعمل خليط اجزاء متساوية من مسحوق الرمان وعسل النحل كدهان موضعى مرة صباحا واخرى مساء .

او .. عمل دهان من مسحوق الحلبة مع زيت الورد او استعمال زيت الكرفس أو الكتان دهانا موضعيا من ٢ — ٣ مرات .

او .. استعمال عسل النحل بمفرده دهانا موضعيا ثم تغطيته بقطعة من الشاش بمساحة الاصابة وكلما جفت يضاف اليها العسل مرة اخرى

(٩) الغدد الصماء والجنس والسمنة

لتنشيط الغدد الصماء .. مغلى كميات متساوية من الشمر ، الزنجبيل كركديه ، عشبة والخولنجان ثم يحلى بعسل النحل والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

لتنشيط الغدة الدرقية .. عصير كميات متساوية من وراق السلق الكرات والجزر الأصفر ثم تحليته بعسل النحل والجرعة من ٢ - ٣ اكواب يوميا

لالتهابات الغدد الليمفاوية .. عمل لبخة موضعية دافئة من بذور الحلبة مع الماء الساخن او مسحوق بذور الكتان مرة صباحا واخرى مساء .

لالتهاب الغدة النكفية .. لبخة موضعية من شرائح البصل الدافئة أو مسحوق بذور الكتان مرتين يوميا .

لالتهاب واورام غدة الثدى .. استعمال دهان موضعى قبل النوم من مزيج زيت الخروع مع الخل . ويمكن أيضا عمل لبخة أخرى من ورق النعناع الطازج ولباب الخبز والخل مرتين يوميا .

التهاب غدة البروستاتا .. تناول مغلى بذور الكتان والجرعة من ١ - ٢ كوب يوميا أو مغلى مسحوق الخولنجان والجرعة ٣ ملاعق يويا .

أو .. تناول ١ - ٢ بصلة يوميا واذا أضيفت لها املاح الماغنسيوم كان مفعولها أقوى .

أو .. مغلى أجزاء متساوية من القنطريون - حشيشة الفرس - مع الخولنجان بعد تحليته بعسل النحل والجرعة من ٢ - ٣ ملاعق يوميا .

لتضخم غدة البروستاتا .. تؤخذ ٢٠جم من بذور القرع وتنزع قشورها ثم تدق وتهرس جيدا وتغلى مع كوب ماء وبعد ان يبرد المزيج قليلا يحلى بسكر النبات أو عسل النحل ويشرب دافئا والجرعة من ٢ - ٣ اكواب يوميا .

لتنشيط الغدة فوق الكلوية .. تناول مشروب العرقسوس الذى اتضح أن له تأثيرا مماثلا للكورتيزون ولكن بدون أعراض جانبيـة كمـا أن للعرقسوس تأثيرهرمونى انثوى الى حد كبير مثل هرمون أدرينالين .

لعلاج ضعف الغدد الجنسية للرجال .. يستعمل مغلى بـذور الكرفس وعصير الكرفس الطازج والجرعة ٣ أكواب يوميا .

أو .. المواظبة على تناول الخس الطازج .

أو .. تناول طلع النخيل ممزوجا بعسل النحل والجرعة ثـلاث مـلاعق يوميـا .

أو .. كميات متساوية من مسحوق بذور الجرجير ، الفجـل ، الجزر ، اللفت ، الحلبة ، حمص ، شمر ، حبهان ، قرفة ، زنجبيـل ، زعفران ، مصطكى ، حبة البركة بعد قليها ثم تمزج هذه المقادير بعسل النحل مثل مقدار وزنها .. والجرعة ملعقة صباحا وأخرى مساء .

أو .. تناول مغلى مسحوق بذور الكرفس مع البصل والحمص والجرعـة من ٢ — ٣ أكـواب يوميـا .

للمحافظة على الحيوية الجنسية .. مغلى كميات متساوية مـن مسحوق بذور الكرفس والجرجير واللفت والجزر والجرعة كوب صباحـا وآخـر مسـاء قبـل الأكـل .

أو .. مغلى كميات متساوية من بذور الجزر ، الحلبة ، حمص ، جرجير ، قرفة ، عود قرح ، زنجبيل ، عرق جناح على أن يحلى المشروب بعسل النحل والجرعة ملعقة صباحا وأخرى مساء .

لزيادة الحيوية والقدرة الجنسيـة .. تسحق اجزاء متساويـة من بذور الجزر ، الجرجير ، الحلبة ، الفجل ، الحمص ، قرفة ، عودقرح ، عرق جناح وجنزبيل ثم يضاف اليها مثل وزنها عسل نحل ويرفع الخليط على النار لمدة ١٥ — ٢٠ دقيقة حتى يعقد المزيج ويترك ليبرد والجرعـة مـن ٢ — ٣ ملاعـق قبـل الأكـل .

العقم النسائى .. تخلط ملعقة من مسحوق بذور الخس مع ملعقة عسل نحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا .

لبوس مهبلى للعقم .. خلطة مكونة من ١٠٠جم سنامكى ، ١٠٠جم زعفران ، ١٠٠جم شب يمانى ، ١٠٠جم خزامى ، ١٠٠جم لسان عصفور ، ٥٠جم عود قرح ، ٥٠جم مسك ويعجن الجميع بعسل النحل وتشبع فى الخليط قطعة قماش مصنوعة من القطن وتستعمل على شكل لبوس يوميا لمدة ثلاثة أيام متتالية وفى الليلة الرابعة يتم اللقاء الجنسى مع الزوج .

لحالات العقم الرجالى .. مزج كميات متساوية من الزنجبيل ومسحوق بذور الجرجير والفلفل الاسود وحبة البركة وزيت بذور الكرفس مع العسل النحل المغلى بعدنزع رغوته .. والجرعة ملعقتين صباحا على الريق

أو .. مسحوق أجزاء متساوية من الكمون والخولنجان وبذور الفجل وعصير البصل وبذور الخس مخلوطا بعسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا .

لحالات السمنة .. تخلط مساحيق من ٦٠ جم سنامكى ، ٦٠ جم عرقسوس ، ٣٠ جرام سكر نبات مع ٥٠ جرام بيكربونات الصودا والجرعة تناول ملعقة صباحا على الريق واخرى مساء قبل النوم على شكل سفوف ويمكن أيضا مزج ملعقة من المسحوق على نصف كوب من الماء المغلى وشربه دافئا .

أو .. عصير كميات متساوية من الجزر ، الكرفس ، رؤوس الفجل والرمان والليمون البنزهير والجوافة والجرعة ٣ اكواب تشرب بين الوجبات الغذائية الثلاث .

أو .. تناول عصير الكرفس الطازج مخلوطا بعصير العنب والجرعة من ٢ — ٣ أكواب يوميا .

أو .. تناول مغلى المريمية والجرعة من ٢ — ٣ أكواب يوميا .

أو .. تناول ملعقتين صغيرتين من خل التفاح فى كوب ماء مع كل وجبة من الطعام . أو كوب صباحا وآخر مساء لمدة لا تقل عن شهرين .

دهان موضعى للسمنة •• خلط ١٥ جم شب ، ١٥ جم بوراكس ، ٧٠ جم ماء ورد ، ١٠٠ جم كحول ، ١٥ جم قرطم ، ٢٠ جم زيت كافور ، ٨ جم محلول نوشـــادر ، ٢ جم منتول ، ٦٠ جم ماء مقطـــر •• ويستعمل كدهان موضعى لتدليك الأماكن السمينة .

أو •• خلط كميات متساوية من مسحوق الكمون والمصطكى مع الخل وزيت الورد ويستعمل بنفس الاسلوب السابق بمعدل مرة صباحا وأخرى مساء .

لالتهاب الأنسجة الخلوية •• وهى الحالة المعروفة بالسليوليت ويمكن لمرضى هذه الحالة تناول مغلى أزهار وأوراق الخزامى بدون تحليته والجرعـــة ثـــلاث أكـــواب يوميـــا .

أو •• تناول عصير الجرجير مع البقدونس الطـــازج والجرعـــة ٢ — ٣ أكـــواب .

أما بالنسبة .. للحالات المصحوبة بالآلام فيمكن اضافة مغلى أزهار الخزامى مع النعناع وبعد الخروج من الحمام يدلك الجسم بزيت الخزامى .

للتخلص من احتباس السوائل بالجسم •• تناول مغلى قـــرون الفاصوليا الخضراء والجرعة من ٢ —٣ أكواب .

أو .. تناول مغلى مسحوق بذور عباد الشمس والجرعة ثلاثـــة أكـــواب يوميا ، ويمكن الاستفادة من زيت عباد الشمس فى اضافته على أطبـــاق الســـلاطـــة اليوميـــة .

أو •• تناول مغلى مسحوق بذور الكرفس بنسبة ملعقة صغـــيرة لكل كوب من الماء والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

لحالات الضعف العام والنحافة الشديدة •• تناول مغلى لســـان الحمل آذان الجدى — بعد تحليته بعسل النحل .

أو •• تناول مشروب المـ غات بعد اضافة قليل من اللبـــن وبعض المكسرات لزيادة قيمته الغذائية .

أو .. تناول نبات الهليون الطازج أو مغلى ٣٠ جم من الهليـــون الطازج لكل أربعة أكواب من الماء والجرعة ملعقة كبيرة صباحا وأخرى مساء

الطازج لكل أربعة أكواب من الماء والجرعة ملعقة كبيرة صباحا وأخرى مساء

ثالثا .. علاج الأمراض عن طريق باطن القدمين ..

- أصل العلاج بالمنعكسات فرعوني والتحية للصين
- النظرية العلاجية الفرعونية المستخدمة صينيا
- خريطة انعكاسات أجهزة الجسم على باطن القدمين
- تكنيك العلاج بالضغط وتطبيقاته
- نماذج عملية لعلاج الغدة النخامية والدرقية والكظرية
- غدة البنكرياس .. الصداع . نزيف المخ . متاعب العيون
- أمراض الانف .. مشاكل الأذن . القلب والدورة الدموية
- أمراض الرئتين وحالات الربو والسل الرئوى
- متاعب القولون واضطرابات الجهاز البولى وشلل الاطفال

فن العلاج بالمنعكسات عن طريق القدمين

الاصل فرعونى .. والتحية للصين

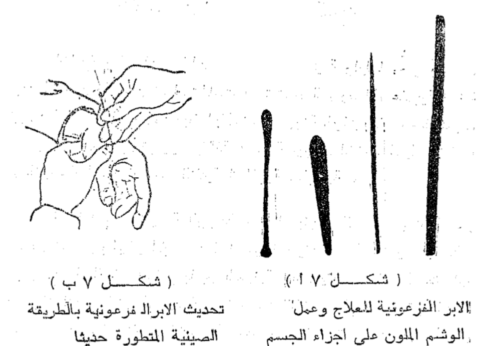
التاريخ يؤكد أن مواطن الحضارات القديمة واولها مصر وبلاد ما بين النهرين والصين قد استطاعت أن تهتدى الى وسائل علاجية فعالة لكثير من الامراض الالام ومن وبينها بكل تاكيد طريقة الوخز بالابر — الوشم لأغراض طبية وأخرى تجميلية وثالثة عقائدية ويرجع الفضل الأول فى ذلك الى الفراعنة اصحاب هذه الفكرة العلاجية الطبيعية .

أما اذا كانت الورقة الرابحة عند الصينيين تلك الراويات التى تؤكد أن العلاج بالوخز الابرى علاجا صينيا صرفا لدرجة انه يعرف حاليا فى جميع انحاء العالم العلاج بالابر الصينية وانهم يقولون أن أول كتاب عن الوخز الابرى كتب فى عهد الامبرطور «هوانغتى» عام ٢٥٠٠ قبل الميلاد فاننا نرى أن هذا التاريخ خاطئا لأن هذا الفن ظل يتنقل من الآباء الى الأبناء ومن المعلم الى التلاميذ شفاهية لأزمان طويلة حتى ظهرت المدارس فى الصين حوالى القرن العاشر بعد الميلاد وهذه واحدة .

أما من الناحية الأخرى فلا يمكن الاعتقاد بأن هذا النوع من العلاج صينيا صرفا لأن له جذور تاريخية فرعونية قديمة وبذلك يكون العلاج بالوخز الابرى قد عرفت فى مصر قبل الصين والدليل القاطع على ذلك هو ما اثبتته بعض البرديات الفرعونية ونقوش قدماء المصريين على جدران المعابد حيث كانوا يعالجون الكثير من الآلام والأمراض بطريقة الوخز الابرى منذ حوالى سبعة آلاف سنة قبل الميلاد (شكل ٧أ ، ٧ب)

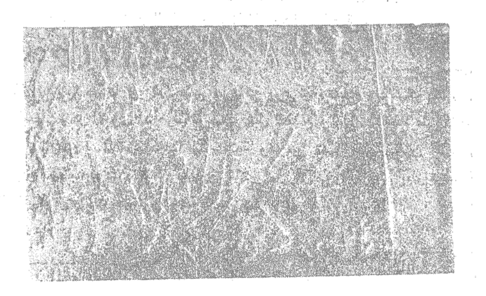
لقد عثرنا على عدة نقوش على جدران مقبرة « عنخ ماحور » بسقارة بالجيزة والتى يرجع تاريخها الى عهد الاسرات من الدولة الفرعونية القديمة حوالى عام ٥٦٢٦ قبل الميلاد وهى تبين طريقة العلاج عن طريق الضغط بالاصابع على نقاط محددة من الجسم وخاصة القدمين (شكل ٨) واليدين (شكل ٩) والركبة (شكل ١٠) وفى الشكل (١١) كبير أطباء الملك

الكاهن «سخمت» الذى يضع يدة على مكان المرض فى الجسم فيعرفه والى يسار الصورة الطبيب البارع «عمانخت» الذى يعرف أيضا مكان المرض فى

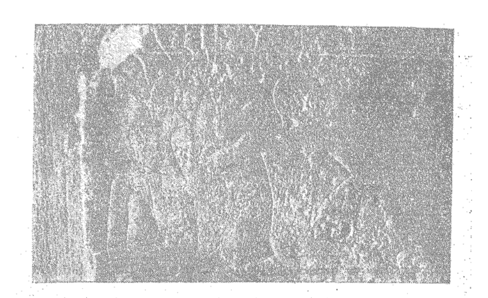


(شكـــل ٧ أ)
الابر الفرعونية للعلاج وعمل الوشم الملون على اجزاء الجسم

(شكـــل ٧ ب)
تحديث الابر الفرعونية بالطريقة الصينية المتطورة حديثا



(شكـــل ٨)
العلاج الفرعونى عن طريق الضغط على أماكن محددة من القدمين



(شكـــل ٩)

العلاج عن طريق اليدين



(شكـــل ١٠)

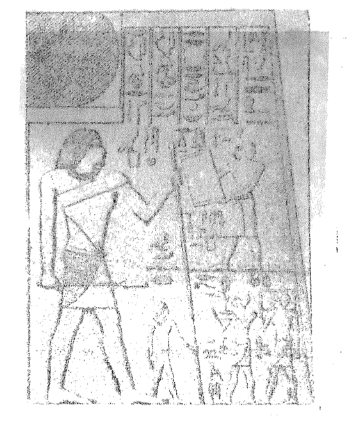
العلاج الفرعونى بالضغط على الركبتين

فى الجسم بمجرد لمسة واحدة من اليد كما (شكل ١١) وكذلك الطبيب نيسون (شكل ١٢)



(شكـــل ١١)

الطبيبان العظيمان « سخمت وعلى يساره عمانخت الخبيران فى معرفة الامراض



(شكـــل ١٢)

الخبير الفرعونى

«نيسون» للعلاج

بالضغط عن طريق

القدمين مقبرة

سخمكار الجيزة

لعل هذا لا يدل فقط على أن الفراعنة أول من اخترع أسلوب العلاج الطبيعى بواسطة الضغط بالاصابع على نقاط محددة من جسم الانسان لازالة الآلام أو علاج الأمراض .. وانما يدل على براعة الفراعنة فى هذا المجال العلاجى.

أيضا عثر العلماء على بعض الموميات المصرية القديمة تحمل عدة آثار للوشم — أصل العلاج بالوخز الابرى — والتى يرجع تاريخها الى آلاف السنين قبل الميلاد ، وليس ادل على عراقة استعمال العلاج بالوخز الابرى فى مصر مما أثبته فحص مومياء اخناتون (شكل ١٣) التى وجدت فى احد مقابر تل العمارنة منذ حوالى اكثر ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد من وجود آثار للوشم فى ركبته ومن المعروف عن الوشم أنه كان ومازال من وسائل الطب الشعبى فى كثير من القرى والنجوع فى كثير من البلدان العربية منذ قديم الزمان ، وهو عبارة عن وخز سريع أو دق سريع بأسنان مجموعة ثلاثية من الابر ، وهو يستعمل فوق وحول المفاصل مثل الركبة أو الاصابع أو الاذن وأحيانا فوق الصدر أو الظهر لعلاج الكثير من الاوجاع وأنواع الروماتيزم وارتخاء العضلات .. ويتم استعمال الابر فى ايقاع سريع جدا ..

كذلك من المتفق عليه تاريخيا أن الطبيب العربى المسلم أبو بكر الرازى عام ٨٥٠ — ٩٣٢ ميلادية — هو الذى اخترع طريقة الخرم — الوخز — حيث كان يثقب الجلد ويجعل فيه خيطا فيسيل بذلك الصدد الموجود تحت الخراج أو الدمل تحت الجلد ومازالت هذه الطريقة الشعبية منتشرة حتى اليوم فى كثير من البلدان العربية ، ونجده أيضا فى كتابه المعروف «علل المفاصل والنقرس وعرق النسا » يوصى باستعمال الوخز الابرى .

واخيرا ربما تكون الوصفة الشعبية التى ورثناها عن أجدادنا بتدليك القدمين فى الماء الساخن عند الشعور بالآلام أو الصداع أو الاعياء الشديد فتزول هذه الأعراض ويشعر الانسان بالراحة ترجع الى الفراعنة الذين عرفوا قيمة وأهمية القدمين فى علاج الكثير من الأمراض والاوجاع .. ونتيجة لاتباع هذا الاسلوب من العلاج اليدوى والممارسات المتعددة منذ

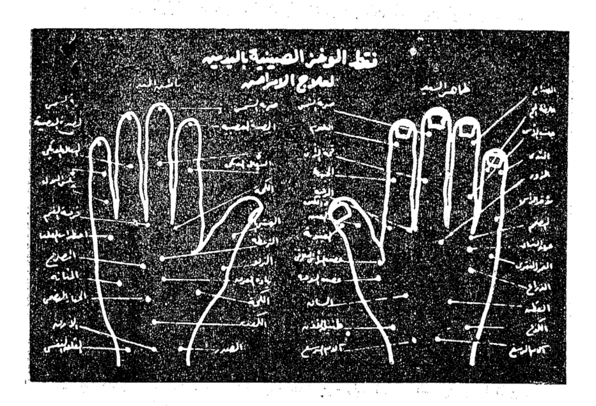


(شكـــل ١٣)
اخناتون أول من سجل علاجه بالابر الفرعونية

آلاف السنين وكتابة بعضها على أوراق البردى والبعض الآخر منقوشا على جدران المعابد الفرعونية تراكمت المعلومات والملاحظات الهائلة عن هـذه النظرية العلاجية وأدت الى قاعدة علاجية تقول أن اثارة أو تهدئة نقـاط معينة من الجسم وباطن القدمين واليدين (شكل ١٤) والاذن بواسطة الضغط بالأصابع أو الوخز بالابر تفيد علاج الكثير من الامراض والاوجاع .

من المؤكد أن الصينيون استطاعوا التقاط الخيط بسرعة مذهلة من الفراعنة لهذه الطريقة الفريدة وعكفوا مئات السنين على دراستها بعمق وتمكنوا من اختيار أفضل النقاط فى الجسم وأكثرها فاعلية لمعالجة الامراض عن طريق تدليك بعض هذه النقاط المحددة ببعض الحجارة فى بداية الامر ثم تطور بعد ذلك الى استعمال الابر الرفيعة بأطوال مختلفة ثم الأبر المصنوعة من الذهب واخيرا الصلب الغير قابل للصدأ واستطاع أهل الصين تحديد أكثر

من ٨٠٠ نقطة محددة بدقة متناهية على جميع اجزاء الجسم لعلاج الامراض سواء باستعمال الابر أو أسلوب الضغط بالاصابع وخرجوا على العالم بنتائج مدهشة استطاعت شد انتباه خبراء الطب الى معرفة المزيد من الاسرار العلاجية المذهلة وراء سور الصين العظيم فشكرا لاهل الصين الذين استطاعوا بخبراتهم وحكمتهم المحافظة على هذا التراث الطبى الحضارى الهائل وتقنين وسائله الفعالة وتقديمه هدية لعلاج أمراض وآلام البشرية فاستحق التحية هذا الشعب العظيم



(شكل ١٤)
النقطا المحددة التى اكتشفها أهل الصين
لانعكاسات الحالة الصحية على اليدين

النظرية العلاجية الفرعونية المستخدمة صينيا :

ان الطريقة الفرعونية القديمة المستخدمة صينيا تعتبر أن الجسم وحدة متكاملة ، وان جميع أعضائه تقابلها مناطق محددة تناظرها فى الاذن وكف اليدين وباطن القدمين وبناء على ذلك فان اى اختلال فى عمل اى جزء

من أجزاء الجسم يؤثر على بقية الاعضاء الأخرى .. واكتشف الصينيون أن باطن القدمين هما تقريبا الانسان كله حيث تنعكس عليه الحالة الصحية لجميع اجهزته الداخلية وأجزائه الخارجية في مناطق محددة بمنتهى الدقة وبالتأثير على هذه المناطق يمكن بالتالى التأثير على مثيلتها (شكل ٥ : ١).

لذلك يقوم الصينيون فى حالة الشعور بالارهاق الشديد أو الاجهاد الطويل بالمشى على الزلط والحصى بالقدمين العاريتين لمدة عشر دقائق بينما يستعمل اليابانيون كرة كاوتشوك لتدليك باطن القدمين أو طريقتهم المعروفة باسم « شياتسو » وهى عبارة عن الضغط بأطراف الاصابع لتدليك نقاط محددة فى باطن القدمين لتسكين وعلاج الالام والامراض وكل هذه الطرق ترجع الى التراث الطبى الفرعونى منذ آلاف السنين .

ان هذه النظرية العلاجية العريقة تؤكد أنه عندما يكون الجسم سليما لا تتأثر القدم بأى متاعب ، وعندما يكون مريضا أو مرهقا تظهر أعراض ذلك فى اماكن مختلفة ومحددة من باطن القدم حسب نوع المرض ومكان العضو المصاب فى الجسم .. ولذا فان اى جزء من اجزاء الجسم لايؤدى دوره بدقة فان اثر ذلك يظهر على شكل متاعب فى القدمين وسبب ذلك هو تخزين المتاعب فى أطراف الأعصاب التى تنتهى فى باطن القدمين التى ربما تكون نتيجة لأحماض أو تلوثات .. وهذه الضغوط تتدخل فى دورات الجسم الحيوية ولذلك يجب سرعة العمل على ازالة هذه الضغوط لتحسين الدورة الحيوية فى الجسم واستعادة الحالة الطبيعية للانسان واكبر دليل على صدق هذه النظرية العلاجية منذ آلاف السنين ربما تكون تلك الوصفة الشعبية التى ورثناها عن اجدادنا بتدليك القدمين فى الماء الساخن المذاب فيه قليل من الملح فنشعر براحة كبيرة فى القلب وزوال حالة الارهاق أو الصداع وبذلك يمكن ان يكون الجواب على كل شكوى مرضية هو العلاج عن طريق القدمين .

ان الطبيب الامريكى سيزشورسكى يؤيد هذه النظرية بقوله : « ان احتكاك القدمين بالأرض أثناء السير يولد طاقة مغناطيسية ذات ذبذبات خاصة تنتقل من خلال القدم الى باقى أجزاء الجسم فتؤثر عليها خصوصا القلب والمعدة والكبد ، وحركة المشى تشبه حركات التدليك اللاارادية

للقدمين .. ومنها جاءت أهمية المشى لصحة الانسان وأيضا فكرة تحويل التدليك الغير ارادى الى تدليك ارادى لبعض اجزاء باطن القدم اذا شعر الانسان بالتعب فى أى جزء من الاجزاء الحيوية للجسم» ولذلك يقول الطبيب الامريكى فليشمان اخصائى طب الاطفال انه يجد فى طريقة المعالجة بالمنعكسات على باطن القدمين انها مؤثرة فى محاربة الأمراض ووقاية من الاضطرابات وأن المبدأ الاساسى للمعالجة بالمنعكسات مبنى على اكتساب التوازن الوظيفى الصحيح وبذلك تعتبر هذه الطريقة العلاجية اليدوية مهارة فنية مكملة لفنون الطب الاخـرى .

يرى خبراء العصر الحديث أن حوالى ٨٠٪ من الأمراض التى تعانيها البشرية حاليا نتيجة للارهاق والتوتر والقلق والملل والضغط العصبى واضطراب الغدد والانفعالات النفسية .. وان اختلفت الاسباب فانها تساعد على ارتفاع ضغط الدم وتزايد ضربات القلب ومعدلات التنفس مما يؤثر على العضلات والأعصاب ويؤدى الى زيادة افراز بعض الهرمونات وخاصة الادرينالين وشدة احتياج الجسم الى كميات اضافية من الأوكسجين .

استطاع خبراء الطب الغربى من خلال البحوث والدراسات المكثفة حول طريقة العلاج عن طريق القدمين فى أماكن محددة اكتشاف أن جسم الانسان تنعكس مسارات الطاقة الحيوية فيه على كل من الاذن وكف اليدين وباطن القدمين وأن معظم هذه النقاط المحددة توجد فى باطن القدمين وهى نقاط ثابتة ومقاومتها الكهربائية اقل من باقى الجلد المحيط بها .. هذا بالاضافة الى اثبات أن وظائف الجسم الحيوية تتم عن طريق توليد شحنات كهربائية موجبة وسالبة داخل الخلايا وخارجها وأن المرض يحدث فعلا نتيجة لاختلال هذه الشحنات لذلك استحدث مؤخرا علماء اليابان والمانيا وأمريكا وفرنسا عدة اجهزة الكترونية لقياس قوة المقاومة الكهربائية للجلد لتحديد مسارات الطاقة الحيوية فى الجسم وهى تعتمد على التوصيل الكهربائى مابين نقطتين للبحث عن النقطة المراد تحديدها على الجلد بواسطة توصيل أحد اقطاب الجهاز فى كف المريض والاخر مع الطبيب وهو عبارة عن قطعة صغيرة من الصلب فى حجم اقل من القلم الرصاص للمس جلد المريض والبحث عن النقطة المطلوبة ، وفى حالة العثور عليها يتحرك المؤشر على الجهاز ليبين

دقة تحديدها مع اصدار صوتا او ضوءا واضحا وبذلك امكن بسهولة رسم مسارات الطاقة وتحديد النقاط المختلفة التى تنعكس عليها الحالة الصحية لاجزاء الجسم فوق مناطق معينة على سطح الجلد .. وهكذا اخذت اوربا وامريكا هذا العلم من الصين بسرعة البرق وادخلت عليه تطويرات واسعة واكتشاف المزيد من النقاط الحيوية الهامة الجديدة التى يمكن استغلالها فى علاج الكثير من الأمراض واصبحت هناك خرائط تفصيلية لمسارات الطاقة الحيوية وانعكاساتها على باطن القدمين والكفين والاذن وغيرها ..

كذلك من المعروف علميا أن الطاقة بكافة انواعها يمكن تحويلها من بعضها الى البعض — أى تحويل الطاقة الكهربائية الى حرارية أو ضوئية أو حركية أو صوتية — فبعد تحديد النقطة المراد العلاج عن طريقها يمكن تزويدها بالطاقة الكهربائية أو الاستاتيكية او الطاقة الحركية بواسطة الضغط والتدليك او فى اى صورة من الصور ليقوم الجسم بتحويلها الى الصورة الملائمة لتخزينها ثم تسييرها بمساراته .

عموما أن تدليك المناطق المحددة من باطن القدمين والتى تنعكس عليها الحالة الصحية لجميع اجزا الجسم واجهزته الداخلية يزودها بالطاقة اللازمة سواء للتنشيط أو التسكين وقد اتضح علميا أن تدليك هذه الاماكن ينشط افراز بعض المواد الكيميائية بالجهاز العصبى المركزى داخل الجسم ومعظمها من الهرمونات التى تسيطر على كل نشاطات الجسم ، واى خلل فى هذه المادة يسبب كثيرا من الامراض التى لا تعتبرها أمراضا بل خللا فسيولوجيا فى وظائف الجسم . وهناك متاعب صحية كثيرة ليست لها أسباب عضوية أو تعليل طبى مقنع مثل الصداع النصفى وآلام الظهر والمفاصل والضعف الجنسى وحالات الربو وخاصة تلك المشاكل الصحية التى تعقب العمليات الجراحية وقصور وظائف بعض الاعضاء مثل الكبد .. الخ

أكدد رئيس معهد ابحاث العلاج بالاصابع ونائب رئيس الجمعية الامريكية للطب الصينى فاعلية هذا النوع من العلاج من ناحية التأثيرات الفسيولوجية والطريقة العملية ويعلل معظم الخبراء فوائد هذا العلاج بانه يؤدى الى تنشيط الاعضاء عن طريق افساح المجال امام الدم للانطلاق

الى أجزاء الجسم المريضة والمساعدة فى عدم تكوين الذبحة والتجلط الذى يسد الأوعية الدموية أو شريان القلب .

لذلك ينصحنا العلماء حاليا فى حالة التعرض للصداع أو متاعب الكبد أو التوتر العصبى أو الارهاق الهذ ى أو سوء الهضم أو آلام المفاصل بسرعة الاتجاه فورا الى تدليك باطن القدمين فى حمام دافىء لمدة ربع ساعة على أن يعقب ذلك استرخاء لمدة ربع ساعة أخرى .. وهذا دليل قاطع على مدى فاعلية وتأثير العلاج الطبيعى للوصفات الشعبية العلاجية القديمة الخالدة على مر الازمان .

خريطة انعكاسات أجهزة الجسم على باطن القدمين :

قبل علاج اى الم أو مرض عن طريق باطن القدمين يجب التأكد تماما من تحديد منطقة انعكاس الحالة الصحية للجزء المصاب على الخريطة العامة (شكل ١٥) والتى نلاحظ فيها أن منعكس الغدة النخامية يقع فى منتصف باطن الاصبع الكبير ، ومنطقة القلب فى منتصف الثلث العلوى من باطن القدم اليسرى ومنطقة الكبد فى منتصف يسار القدم اليمنى بينما منعكسات الجبهة والوجه تقع على الجانب الداخلى لكل من الاصبعين الكبيرين « ومنعكسات الجيوب الانفية فى منتصف اسفل الثلاث اصابع « الخنصر البنصر الوسطى » من كلا القدمين . وأن المنطقة الواقعة أعلى وسط الكعب خاصة بالامعاء الدقيقة والتى من خلالها يمكن علاج المغص المعوى الحاد وهكذا .



(شكل ١٥) الخريطة التشريحية لانعكاسات أجهزة الجسم على باطن القدمين

تكنيك العلاج بالضغط وتطبيقاته ..

قبل تطبيق هذا النوع من العلاج اليدوى يجب العناية الكافية بقص أظافر اليدين حتى لاتخدش باطن القدمين أثناء استعمال التدليك بالضغط مع التأكد التام من عدم اصابة القدمين بالالتهابات أو الاورام وعدم تطبيق هذا العلاج على المرأة الحامل وأيضا فى حالة وجود التهاب أو انتفاخ أو احمرار فى المنطقة الخاصة بمنعكس القلب فى باطن القدم .. لان خطورة التدليك فى هذه الحالة ربما تكون وخيمة العواقب وخاصة اذا كانت هناك جلطة دموية حيث يسبب التدليك دفع هذه الجلطة فى اتجاه القلب أو الرئة فتشكل خطرا على الحياة .

عموما قبل تطبيق العلاج يجب حصول المريض على الاسترخاء التام لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة للحصول على الراحة الكافية للجهاز العصبى ثم نبدأ فى تدليك القدمين حتى تكون تأثيراته فعالة . ويفضل دائما البدء فى التدليك بشكل دائرى فى اتجاه عقارب الساعة فوق جميع أصابع القدمين عدة مرات بخفة وبطء بغرض تنشيط الدورة الدموية فى القدمين بصفة عامة ثم الضغط على مفاصل وعظام كل اصبع وبعد ذلك يبدأ العلاج المركز فوق المناطق المطلوب علاجها والمحددة بدقة على الخريطة التشريحية حسب نوع الالم أو المرض بطريقة التدليك الدائرى بسرعة منتظمة .

الضغط للتنشيط ..

اذا كان الغرض من استعمال التدليك هو تنشيط احد أجزاء الجسم فيجب أن يكون الضغط قويا وسريعا ومنتظما لفترة قصيرة تتراوح ما بين دقيقة الى دقيقة ونصف أو دقيقتين على الاكثر وهو يفيد حالات الارهاق الشديد ومعظم الأمراض المزمنة .

الضغط للتهدئة ..

من أجل التهدئة أو تسكين الاوجاع والآلام ينبغى أن يكون التدليك بالضغط معتدلا وبطيئا لفترة طويلة تتروح مابين ثلاث وخمس دقائق للمنطقة

المطلوب التأثير عليها وهو يفيد حالات الضعف العام وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ومعظم الالام الحادة .

عدد الجلسات •• يمكن أن يكون ثلاثمرات اسبوعيا بمعدل جلسة يوم بعد آخر أو يوميا وربما مرتين فى اليوم مرة صباحا وأخرى مساء وذلك حسب نوع وشدة الاصابة أو المرض .

١ — الغدة النخامية :

يعطى خبراء هذا النوع من العلاج أهمية قصوى للغدة النخامية ويبدو أن لذلك أهمية مقنعة لان الغدة النخامية تنشأ خلال المراحل المبكرة لتكوين الجنين وصغر حجمها من صفاتها الخارقة اذا قورن بحجم مسؤلياتها الكثيرة .. فحجمها لايزيد على حبة الحمص تتمركز فى وسط الرأس عند قاعدة الدماغ وتتكون من فصين أمامى وخلفى وهى المسؤلة عن تنظيم وادارة جميع الغدد بالجسم ولذلك تسمى بالقائد الأعلى أو المايسترو • ومن أجل ذلك يركز المعالجون بتدليك المنعكسات على منطقة الغدة النخامية بمنتصف اسفل الاصبع الكبير بقدر معين من الضغط والتدليك الدائرى القوى السريع المنتظم (شكل ١٦) •



(شكل ١٦)

تدليك منعكس

الغدة النخامية

٢ ــ الغدة الدرقية :

هى غدة كبيرة الحجم نسبيا ذات فصين تتخذ مكانها أمام القصبة الهوائية وتنتشر لتحتضنها من جانبها وهى التى تفرز هورمون الثايروكسين الذى ينظم عملية التمثيل الغذائى فى الجسم ويلعب دورا هاما فى نمو الانسان وتطور صفاته الجنسية . واضطراب هذه الغدة يؤدى الى المرض لأن زيادة افرازاتها تسبب زيادة فى عمل القلب ونشاطا فى معدل التمثيــل الغذائــى مصحوبين بأعراض مختلفة مثل نقص الوزن على الرغم من انفتاح الشهية وحالة قلق وسرعة فى النبض مع جحوظ العينين . أما نقص الافرازات فيؤدى الى أعراض مختلفة مثل تضخم الغدة ونقصان نشاطها وتشوه القــوام وقصر القامة والبلاهة وجفاف الجلد مع اعراض اخرى كثيرة مثــل انخفاض معدل نبض القلب وهبوط الضغط الدموى وانخفاض حرارة الجسم .

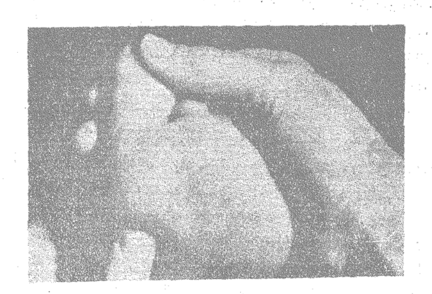
يبدأ التعامل مع هذه الغدة بتدليك ضاغط على سطح الاصبــع الكبير من الناحية السفلى ثم تنتقل الضغطات الدائرية بالتناوب بين منطقتى انعكاس الرئتين والغدة الدرقية وبين منعكس الخصية والمبيض لان نشاط الغدة الدرقية يعتمد على اشباعها بالأوكسجين الذى يمكن توفيره عــن طريق تنشيط الرئتين ، ونظرا الى العلاقة القوية بين وظائف الدرقية ونمو الغدد التناسلية يؤكد خبراء العلاج بالمنعكسات على أهمية تشابك التدليك بالضغط واتحادة بين منعكسات الغدة الدرقية والخصية والمبيض (شكل ١٧)

٣ ــ الغدة نظيرة الدرقية :

ترقد على الوجه الخلفى للغدة الدرقية أربع غدد صماء صغيرة تسيطر على توزيع الكالسيوم فى الجسم وهى المسئولة عن توزيع المعادن وهى تتحكم ايضا فى الفوسفات والماغنسيوم وأيونات السترات (جزئيــا تحمل الشحنات الكهربائية) وتفرز نظيره الدرقية هرمون وظيفته تنظيــم الكالسيوم فى الجسم يوزعها على مختلف أعضائه وفى حالة اضطراب هذه الغدة تتعرض العظام للأمراض .

أما فى حالة استئصال الغدة الدرقية جراحيا فربما يؤدى ذلك الى

حالة تشنج بالعضلات تشكل خطرا لا يستهان به اذا لم يتم التدخل الفورى لمعالجتها ومما تشير اليه الدراسات الطبية الحديثة أن هناك علاقة قوية بين اختلال التوازن الوظيفى لهذه الغدة والاصابة بالتهاب المفاصل وتشوهها .



(شكـــــل ١٧)
الضغط لتنشيط الغدة الدرقية

لذلك يؤكد فن المعالجة بالانعكاسات عن طريق القدمين أن المعادن المذكورة انفا تتواجد فى سوائل خارج الخلايا وداخلها وتتلخص فــوائد المعادن فى أهميتها لبناء العظام وتكوين العضلات وانتاج الطاقة .. ولهــذا يجب تدليك منعكس الغدة نظيرة الدرقية عند اضطرابهاوخاصة فى حالة شكوى المريضــ مــن التهــاب المفاصــل .

٤ ـ الغــدة الكظرية :

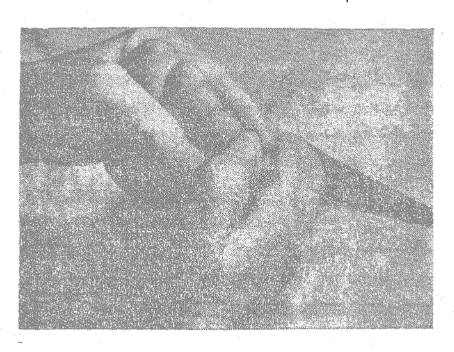
تقع هذه الغدة فى أعلى منطقة الكلية وبذلك يحتوى الجسم على غدتين كظريتين وتقع عليهما مسؤلية افراز هرمون الادرينالين من قشرتهما الخارجية وهذا الهرمون يتحكم فى حالة ونشاط العضلات والطاقة والنمو وعن طريق التدليك بالضغط على المنطقة الخاصة بهذه الغدة يمكــن انعكاس تأثيراته علــى افرازاتهــا .

٥ ـ غدة البنكرياس :

يقع منعكس هذه الغدة في نهاية الثلث العلوى من باطن القدمين وهى المسؤلة عن افراز هرمون «الانسولين» بجانب افرازاتها الأخـرى التى تساهم بها فى عملية الهضم وبذلك يمكن عن طريق التركيز فى تدليك منطقة منعكس هذه الغدة ضمان توازن افراز الانسولين وانتظامه وسلامـة عمليـات الهضـم ..

٦ ـ متاعب الرس والصداع :

يتم معالجتها وفى مقدمتها الصداع النصفى بتدليك ضغطى دائرى على منعكسات الرأس فى منطقة الجزء العلوى من باطن الاصبع الكبير كما ن تدليك قمة هذا الاصبع يؤثر على منطقة الدمـاغ مما يؤدى الـى تحسين واضح فى انطلاق المسارات الكهرو مغناطيسية المنتشرة حول محيط الجسم والتى تخترق الرأس من أعلى .. وفى حالة الصداع الشديد ينبغى تدليك المنطقتين الخارجية والداخلية للاصبع الكبير ويمتد التدليك ليشمل منعكس الرقبة ومنطقة الجبهة والجيوب الانفية (شكل ١٨) ولاننسى تدليك منعكس الغدة النخامية فى منتصف باطن الاصبع الكبير لضمان انسيـاب الطاقة ودورة الدم ..



(شكـــل ١٨) تدليك منعكس الجيوب الانفية اليسرى

ان خبراء العلاج بالمنعكسات يوصون بتدليك منعكسات الكبد القولون بلمسات رقيقة لمساعدة رفع درجة مقاومة المريض وكذلك تدليك منعكس الضفيرة الشمسية من أجل تحقيق توازن وظائف الجسم ونشاطة وازالة حالات التوتر .

٧ ـ نزيف وجلطة المخ :

من أهم أسباب هذه الحالة ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين أو الاصابات المباشرة للرأس أو كسر عظام الجمجمة ، كما يلعب القلق والاجهاد الذهني والنفسي دورا هاما في عدم توازن الأفعال الوظيفية بالجسم .. ومن الجدير بالذكر أن خبراء هذا النوع من العلاج يوجهون عناية خاصة بحالة الاظفر المطوية في القدمين ويحرصون على ضرورة أن يتخلص الاظفر المغروز في لحم الاصبع الكبير من هذا الوضع الخاطىء .. لان بقائه على هذه الحالة يتعارض مع سلامة منعكس الغدة النخامية ويعطلها عن العمل .

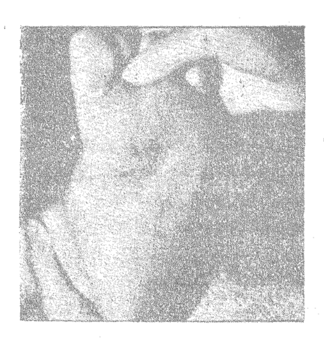
يعتقد الخبراء أن وراء الاصابة بهذه الحالة وجود اضطراب وظيفي في القولون أو أحد الكليتين والعلاج يتطلب الراحة والاسترخاء عند تدليك منعكاسات الرأس والغدة النخامية حيث يساعد ذلك على تدفق الدم بشكل أفضل مما يساهم في تزويد الدماغ بكمية من الأوكسجين مع ضرورة تدليك ميعكس العنق وأيضا منعكس القلب ولاينسى المعالج المرور بالتدليك على منعكس الضفيرة الشمسية من أجل تهدئة المريض . واتباع هذا الاسلوب يساعد أيضا في استفادة حالة النطق التي ربما تكون قد أصابت الكثير من المرضى .

٨ ـ السكتة الدماغية :

تطبق نفس الأسس العلاجية السابقة مع مراعاة التدليك بالضغط على جميع المنعكسات والتركيز على منعكس الغدة الكظرية لما في ذلك من فائدة تؤدي الى تنشيط العضلات ومساعدة الجسم على اصلاح انسجته الضعيفة والتالفة .

٩ – متاعب العيون :

يعتقد الخبراء ان مؤشرات الالم القريبة من الاصبع الكبيرة بالقدم تدل على وجود اضطرابات أو التهاب في القناة الخاصة بافراز الدموع وهناك علاجات كثيرة لأمراض العيون مثل حالة الماء الازرق التى تستجيب للمسات معالج المنعكسات فى بعض الحالات ولهذا يستحق هذا النوع من العلاج التجربة والمحاولة (شكل ١٩) فقد سجلت علامات التحسن عند بعض المرضى وعاد ضغط سوائل العين الى مستواه الطبيعى ، ويحرص المعالجون على تدليك منعكس الكليتين لما فى ذلك من علاقة وثيقة بينهما وبين صحة العين لانهم لاحظوا التهاب العين كلما اضطرب عمل الكليتين . ويؤكد الخبراء أن الاصابة بالماء الأبيض يمكن معالجتها اذا استمر العلاج لفترة من الوقت مع ضرورة التركيز على تدليك منعكسات الكليتين والقولون بجانب تدليك منعكسات العين مرتين أسبوعيا ، وفى حالة الشعور بالالم عند منعكس الأمعاء الدقيقة والقولون يستحسن تدليكهما برفق وعناية .



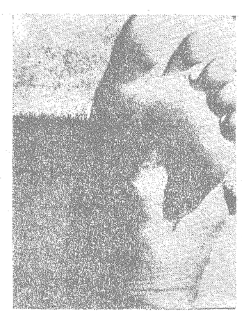
(شكل ١٩)

لعلاج العين اليسرى

١٠ – متاعب الانف :

ان الاصابع الخمس بالقدمين هى المختصة بمنعكسات الراس حيث يمثل الاصبع الكبيره الدماغ بينما الاصبع الصغيرة الجيوب الأمامية

والانفلية ومن خلال تدليك هذه المنطقة يمكن السيطرة على نزلات البرد والرشاح ثم تنتقل اصابع المعالج الى تدليك منعكس الضفيرة الشمسية (شكل ٢٠) للحصول على الهدوء والاسترخاء وازالة حالات التوتر ثم مداعبة منعكس الغدة النخامية .



(شكل ٢٠)

تدليك أعصاب الضفيرة الشمسية

١١ — مشاكل الأذن :

اذا كان اضطراب حالة السمع يتعلق بالعصب السمعى فاحتمالات النجاح كبيرة ويتم تحقيقها بتحسين الصحة العامة وذلك عن طريق تدليك شامل لكافة منعكسات القدم مع التركيز اثناء الجلسات العلاجية على منعكس الحبل الشوكى لازالة توتر العنق . ويلعب الرشح ونزلات البرد الشديدة دورا فى ضعف حاسة السمع مما يؤثر ذلك على ردود فعل تشمل التهاب قناة أوستاكيوس .. لذلك يجب استعمال التدليك بالضغط الخفيف الهادئ لمنعكس قناة أوستاكيوس الواقع بين منعكس العين والاذن .

١٢ — متاعب القلب والدورة الدموية :

يختلف أسلوب معالجة مشاكل القلب حسب طبيعية ونوع الاضطراب القلبى واذا كانت الحالة العامة للجسم سيئة فان حالة القلب تكون كذلك أيضا ولهذا يوصى خبراء هذا النوع من العلاج بضرورة الابتداء

بتجسيين الصحة العامة لفترة من الوقت قبل الانتقال الى تدليك منعكس القلب مباشرة فى باطن القدم اليسرى ويفسرون ذلك بأن البدء فى تدليك القلب يؤدى الى زيادة سرعة النبض ولذلك يجب عدم الاسراع فى اداء ذلك العلاج المباشر قبل بناء قوة مقاومة صحية عالية عن طريق تدليك منطقة الغدة النخامية والرئتين .

اما اذا رافقت النوبات القلبية سرعة فى النبض فيجب مساعدة المريض على الاسترخاء التام وتركيز التدليك على منعكس الضفيرة الشمسية وعندما تتحسن الحالة العامة للمريض يمكن الانتقال لتدليك منعكس القلب كما أن المعالج الماهر يركز أيضا على تدليك منعكس القولون • ويرى معظم خبراء العلاج بالمنعكسات انه فى حالة أمراض القلب المزمنة عند المرضى كبار السن لابد من استعمال التدليك بالضغط المعتدل على سائر المنعكسات ثم القيام بالتدليك لدقائق معدودة على منعكس القلب ومع مرور الايام تزداد فترة التدليك لمنعكس القلب . ومن الجدير بالذكر ان المريض الذى يعانى من ضعف القلب أو من انتفاخ شديد فى القولون وخاصة الجزء المستعرض منه عند نقطة اتصاله بالقولون الصاعد وتجميع كمية من الغازات فى هذا المكان يتعرض كل من القلب والمعدة الى ضغط يتعارض مع وظيفتها مع قلة حركة القولون وعدم معالجة مثل هذه الاعراض قد يؤدى الى النوبات القلبية .

عموما تعتبر اضطرابات الدورة الدموية وقلة نشاطها حالة واحدة تخضع الى اسلوب علاجى واحد من هذه الاضطرابات مثل ازرقاق الاطراف وتقرح اليدين والقدمين •

١٣ — أمراض الرئتين :

ينصح المعالجون بالتدليك المعتدل والضغط على منعكس الرئتين الموجود تحت منعكسات العين والاذن فى باطن القدمين ويستطيع المعالج الماهر القيام بتدليك المنطقة الواقعة تحت الاصابع الصغيرة وحول منعكس الرقبة الموجود فى الاصبعين الكبيرين وبعد الانتهاء من هذه المرحلة تتجه أصابع المعالج الى الضفيرة الشمسية لتدليكها فترة كافية بغرض ازالة

التوتر . ويعتقد خبراء هذا النوع من العلاج اليدوى انه فى حالة شعور المريض بالآلام فى القدم اثناء المعالجة فقد يكون ذلك انذارا بوجود اضطراب فى الرئة غير ظاهر مثل التهاب رئوى قديم أو قصور فى كفاءة عمل الرئتين أو مرض السل احيانا .

١٤ — حالات الربو :

يكون عن طريق تدليك منعكسات الرئتين والغدة النخامية والضفيرة الشمسية ويفضل المعالجون تدليك منعكس العنق الموجود فى الاصبع الكبيرة وينصحون بالتركيز على الغدة الكظرية عن طريق تدليك منعكس الكلية جيدا ومن الاضافات العلاجية لهذه الحالة اهتمام المعالج بتدليك منعكس الزائدة الدودية وتلك المنطقة المتصلة بالامعاء الدقيقة والقولون منها لمساعدة الجسم على زيادة التخلص من الفضلات والسموم .

١٥ — حالات السل الرئوى :

ينصحنا الخبراء بتدليك منعكس القلب بالاضافة الى تطبيق الاسلوب السابق من المعالجة ويؤكدون أيضا أهمية تجنب تدليك منعكسات الكبد والامعاء الى حين شفاء المريض من النوبة الحادة .

١٦ — متاعب القولون :

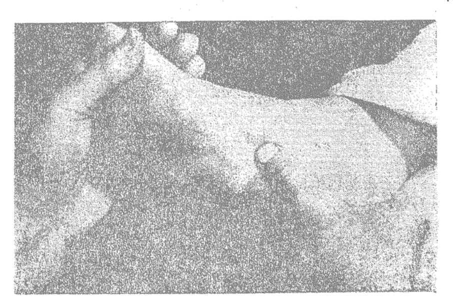
من المعروف طبيا انه عند تجميع كميات كبيرة من الغازات فى القولون وخاصة فى الجزء المستعرض منه يتعرض كل من القلب والمعدة الى ضغط يتعارض مع أداء وظيفتهما مع قلة حركة القولون فاذا لم تعالج قد تؤدى الى حدوث ما يشبه النوبات القلبية لذلك ينبغى زيادة تركيز التدليك على منعكسات القولون الصاعد والمستعرض والنازل ثم مداعبة منعكس الضفيرة الشمسية .

١٧ — اضطرابات الكلى والجهاز البولى :

تعتبر الكليتين من أعضاء الجسم المعقدة والمتنوعة الوظائف فهى تطرد البول الى خارج الجسم والماء والاملاح والبولينا وأحماض اخرى وتتحكم فى درجة تركيز هذه المواد وينقل الحالبان ما تفرزه الكليتين الى

المثانة ولديهما استعداد لالتقاط الالتهاب من المثانة ان وجد وقد يمتد الالتهاب الى أعلـــى فيهدد الكليتين .. ويرى المعالجون بالمنعكسات أهمية استعمال التدليك العام لمختلف أجزاء القدم مع التركيز على منعكس الغدد الليمفاوية فى جزام الفخذ ومنعكس الغدة النخامية والحالب والكلى والمثانة .

لكن أهم هذه المناطق التى تستحق التدليك هى منعكسات الغدد الليمفاوية لحزام الفخذ وهى التى تقع فى أعلى القدم منحدرة حول منطقة عظام الكاحل ويزيد المعالج من تأثير التدليك بواسطة استعمال ابهـامه بجانب استعمال راحةاليد (شكل ٢١) .



(شكـــل ٢١)

تدليك منعكس حالب الكلية اليمنى

أما علاج الجهاز البولى فيبدأ بتدليك منعكس المثانة ثم منعكسى الكليتين والغدة الكظرية (حولهما) ولاينسى المعالج هذه الناحية وخاصة فى حالة اضطراب العيـــون .

١٨ ـــ شلل الاطفال :

يعتقد المعالجون بالمنعكسات أن شلل الاطفال سببه تلك الاضرار التذوبية التى تحدث للغدة النخامية خلال الاصابة ، فهذه الاضرار تؤدى الى

حالة عدم توزان تؤثر بدورها على نشاطات الغدد الصماء الاخرى التى تنفذ أوامر النخامية . وتتم المعالجة بتدليك خفيف عام سطحى للقدمين هدفه إستعادة التوازن الطبيعى الى مسارات الطاقة وضمان كمية كافية من الدم لجميع أجزائه ثم يلى ذلك التركيز على منعكس النخامية ويختتم المعالج الفائدة بلمسات دقيقة يمر بها على منعكس العمود الفقرى (شكل ٢٢) ومن أجل المحافظة على الصحة العامة للمريض يتجه التدليك أيضا الى منعكس القولون .



(شكل ٢٢)

خريطة تبين انعكسات السلسلة الفقارية

رابعا •• نباتات شائعة منذ الفراعنة والعرب تحت المجهر ••

- **البابونج** •• لامراض الجهاز الهضمى والجلد والصداع •• و
- **البصل** •• مضاد حيوى ويقاوم الذبحة الصدرية •• و
- **البقدونس** •• لفقر الدم وعرق النسا والروماتيزم •• و
- **التمر** •• للقولون والكلى والولادة بدون الم •• و
- **الثوم** •• لامراض الدورة الدموية والكبد والسرطان •• و
- **عباد الشمس** •• لتخفيض الكوليسترول وضغط الدم •• و
- **الفجل** •• لمكافحة تصلب الغشاء البلورى وتجميل البشرة •• و
- **خس** ••
- **زعتر** ••
- **فــول** اخضر ••
- **كرات** الغلاية ••
- **كرفس** ••
- **كرنب** ••
- **شبت** ••

البابونج يعالج الصداع والأمراض الجلدية ..

للجهاز الهضمى وآلام المرارة والعـادة الشهرية ..

جـاء البابـونج ضمـن الـوصفـات العلاجيـة الفرعونيـة كعلاج لحالات الحكة والالتهابات الجلدية والجرب والاورام كدهان موضعى كما استعمل الفراعنة مغلى أزهار البابونج الجافة لأصلاح الاضطرابـات المعوية وتقوية المعدة شرابا ، وأيضا كدهان خارجى لتسكين الآلام وازالة التهابات العين وخافض للحرارة .. وادخلوا زيت البابونج فى كثير مـن الوصفات دهانا موضعيا لحالات التواءات المفاصل والآلام الروماتيزمية وفى صنع الروائح العطرية .. بينما قال عمالقة الطب العربى عن فوائـد هـذا النبـات ما يلـى :

قال ابو بكر الرازى .. « يستخدم زيت البابونج دهانا فى حالات التهاب المسالك البولية وتستعمل أزهاره ضمادات لتسكين أوجاع الكلى والمعدة وللالتهابات الرئوية ، ويستخدم مخلوطا بالخطمى فى أورام والتهابات المعـدة والمرىء » .

قال ابن سينا .. « البابونج نافع للصداع البارد وللرمد والبثور والحكة والجرب ضمادا ، يسهل النفث ويذهب اليرقان ويدر البول » .

قال ابن البيطار .. «زهور البابونج مقوية للدم وتساعد على الهضم».

قال داود الأنطاكـى .. « البابونج حار يابس محلل ملطف لاشىء مثله فى تفتيح السدد وازالة الصداع والحميات شرابا وهو مقوى للكبـد ويفتت الحصى ويدر الفضلات وينقى الصدر من الربو ويقلع البثور ويذهب الاعياء والتعب والنزلات وينفع من السموم . زيته يزيل الشقوق ووجـع الظهر وعرق النساء والمفاصل والنقرس والجرب » .

التحليـل العلمـى والفـوائـد العـلاجيـة :

تحتوى الرؤوس المزهرة على جلوكسيد يسمى « حمض الانثيميك» مقوى ومقئ للدم ويساعد على الهضم كما يحتوى النبات على مـادة «الازولين» التى تعتبر المادة الفعالة التى تكسبه خواصه العلاجية ، وعلى

مواد اخرى مرة مضادة للعفونة وطاردة للغازات المعوية ومسكنة لـلالام التشنجية وكذلك على مادة النوبيلين المقوية للجسم والتى تزداد فعاليتهـا بمجرد غلى النبات هذا بالاضافة الى احتوائه على احماض دهنية غـير مشبعة تشبه خصائص زيت الزيتون وهذا يجعلها سريعة الاندماج والتآلف مع كيميائيات أي مادة أخرى .. ومن أهم فوائد مادة الازولين انها تساعد فى ادرار العرق وابادة الجراثيم والتخلص من التقلصات وتلعب دورا هاما فى علاج قرحة المعدة والصداع النصفى .

كما لاحظ العلماء ان استعمال مغلى البابونج يزيل آلام المعـدة والعادة الشهرية وله عدة خواص علاجية كثيرة فى العديد من أمراض الجهاز الهضمى والالتهابات الجلدية والقروح .. هذا بالاضافة الى أن مغلـى البابونج يضفـى على الشعر الاشقر بريقا خاصا ولمعانا واضحا لا يمكن لمستحضرات التجميل الصناعية أن تؤمنة ونظرا لهذه الفوائد الطبية التى عرفت منذ اقدم العصور واكدها العلم الحديث قامت عدة شركات عالمية لصناعة الادوية باستعمال المستخلصات الكيميائية لازهار البابونج فى تصنيع العقاقير المسكنة للالام وعلاج اضطرابات الهضم والغسولات المطهـرة وصبغات الشعر الذهبية التى ليست لها اى تأثيرات جانبية ضارة وبذلك استطاع البابونج استعادة أمجاده العلاجية التى يمكـن ايجـاز بعض تطبيقاتها العملية فيما يلـى :

للصداع .. عمل حمام للقدمين فى مغلى ازهار البابونج الساخنة لمدة ربع ساعة قبل النوم ثم تجفيف القدمين جيدا وارتداء جورب صـوف

لتنظيف واراحة العيون المجهدة .. تستعمل مكمدات البابونـج الدافئة من ٥ — ١٠ دقائق يوميا قبل النوم .

للافرازات المهبلية البيضاء .. يستعمل مغلى البابونج الدافـىء غسولا على شكل دوش مهبلى عقب الاستيقاظ من النوم صباحا ومـرة اخـرى قبل النـوم .

لتهدئة الاعصاب .. مغلى كميات متساوية من ازهار البابونج مع الترنجان والجرعة المناسبة كوب قبل النـوم .

لآلام المرارة والاضطرابات المعوية .. يستعمـل مغلى كميـة مكثفة من البابونج وشربها على جرعات صغيرة طوال اليوم .

البصل مقوى ومضــاد حيوى رائع ..

يفيد امراض الكبد والصفراء والقلب والشرايين والسكر ..

استعمل الفراعنة البصل لعلاج حالات الروماتيزم العضلى والربو ولتبريد الاوعية الدموية ولازالة الصداع ولعلاج أمراض اللثة وعسر البول وكانوا يطبخون البصل مع الخمر لاستعماله في استعادة اللون الطبيعــى للجلد وجاء البصل ضمن غدة وصفات علاجية في بردية ايبرز وهيرسنت على شكل لبخات للخراجات وعدة أمراض اخرى غير معروفة لنا حاليا .. الى أن حدثنا عمالقة الطب العربى فى مخطوطاتهم عن الاهمية العلاجية للبصل فيمــــا يلـــــى :

قال ابوبكر الرازى .. «لعلاج احتباس البول يستعمل ضمــادا مكونا من البصل والكرات والسمن حارا ــ لبخة ساخنة ــ علــى المقعدة »

قال ابن سينا .. « التدليك بالبصل حول موضع داء الثعلبــة ينفع جدا ، ومع الملح يقلع الثآليل ــ البثور ــ ماؤه ينفع القــروح ويــدر الطمث ويلين الطبيعة ، اكله يقوى المعدة الضعيفة ، يفتح افواه البواسير وهو نافع من اليرقان » .

قال ابن البيطار .. « البصل ينفع من داء الثعلبة اذا مزج ماؤه بالعسل ، والبصل ، ينفع من السموم ولسع العقرب شــربا وضمادا اذا خلــط بالتين » .

التدليـــل العلمـى والفوائــد العلاجيــة :

يحتوى البصل على الكالسيوم بنسبة تزيد عشرين ضعفا عــن الموجودة فى التفاح وعلى كميات من الفوسفور ضعف الموجودة فى التفاح وعلى الحديد وفيتامين « أ » حوالى ٣ اضعاف مافى التفاح كما يحتوى على الكبريت ونسبة متوسطة من فيتامين «ج» ومادة الجلوكونين التى تعادل مادة الانسولين التى تحدد نسبة السكر فى الدم وكذلك مواد اخرى مدرة للبول والصفراء ومواد ملينة للمعدة والامعاء ومقوية للاعصاب ومواد لها تأثيرات فعالة على القلب الاوعية الدموية .

البصل مضاد حيوى رائع .. تأكد خبراء محطة ابحاث التجارب بولاية ميتشجان بأمريكا أن خلاصة البصل الطازجة لديها القدرة على ابادة الجراثيم الموجودة فى الفم والمعدة والامعاء كما يؤكد العلماء الروس ايضا أن البصل هو سيد النباتات نظرا لفاعليته الهائلة فى تدمير الجراثيم الضارة وخاصة جرثومة التيفوس بينما قام كل من الدكتورة «فيلانوفا» والدكتور «توديستيف» من جامعة تومنك الروسية بأجراء دراسة حول الأبخرة المتصاعدة من البصل فوجد أن لها قدرة على قتل وابادة البكتريا الضارة الموجودة بالجروح الملوثة .. وفى استطاعة أى فرد القيام بتعقيم جروحه عن طريق وضع شرائح من البصل داخل زجاجة ثم توضع فوهتها فوق المكان المراد تعقيمه ويكفى لذلك مدة ثلاث دقائق فقط . وتمكنت شركة القاهرة للادوية من الاستفادة فعلا من خلاصة البصل فى تحضير المضادات الحيوية المشابهة للبنسلين ولكن بــدون اثــار جانبيــة .

البصل للضعف الجنسى .. تمكن خبراء شركة القاهرة للأدوية من استخلاص مادة هرمونية ذكرية من البصل وتشير الدراسات الحديثــة أن للبصل فاعلية عظيمة فى علاج التهابات غدة البروستاتا عند الرجال وتنشيط وتقوية الحالة الجنسية بصفة عامة .

البصل للربو والسعال الديكى .. يستعمل خبراء الطب بالاعشاب فى علاج هذه الحالات وصفات مكونة من طبخ شرائح البصل مع سكر النبات أو مزيج عصير البصل مع العسل النحل والجرعة ملعقة كل ساعتين وكذلك بالنسبة لحالات البرد والرشح وعسر البول وايضا لاعراض السرطان .

البصل للأمراض الجلدية .. اتضح أن عصير البصل مع عســل النحل دهانا للوجه يزيل البقع الملونة وحالات الكلف واذا خلط البصــل المفروم بالملح واستعمل دهانا فوق الدمامل والاماكن المتقيحة ازالتها . كما أن البصل يغذى الشعر واذا استعمل فى التدليك حول وفوق مكــان داء الثعلبة تساعد على نمو الشعر .

البصل لامراض السكر .. اثبتت الدراسات أن مرضى السكــر الذين يعالجون بواسطة الاقراص المصنعة كيميائيا يمكن استبدالها بتناول

عصير البصل أو أكل بصلة واحدة يوميا حيث اتضح انها كافيــة لخفض كمية السكر في دم المصابين وتقلل جفاف الفم . كما توصلت الدكتورة نوال فراج بقسم النباتات بالهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية اثناء اجراء بحوثها العلمية على البصل للحصول على درجة الدكتوراه من كلية الصيدلية بجامعة القاهرة الى وجود مادة فعالة في عصير البصل لخفض نسبة السكر في الدم اطلقت عليها «إجيبتالين» وأن خلطها بالماء بنسبة الثلثين عصـــير بصل ، والثلث ماء تؤدى الى خفض نسبة السكر في الدم بحوالى ٣٥الى٥١٪

اخيرا لبصل لجميع الامراض .. بما أن البصل يحتوى علـــى زيت عطرى قوى المفعول يقتل الجراثيم بأنواعها المختلفة اذن فهو يساعد على مقاومة التيفود كما أن المواد الاخرى التى يحتوى عليها البصل تقى الشرايين من التصلب وتحسن الدورة الدموية بما في ذلك الشريان التاجى وبذلــك يعتبر تناول البصل وقاية من الذبحة الصدرية وهذا ما دفع بعض الشركات العالمية لصناعة المستحضرات الدوائية من استعمال خلاصة البصل بطريقة مقبولة فى العقاقير المستعملة في الكثير من أمراض القلب والدورة الدموية وتليف الكبد وتورم الساقين وسوء الهضم وكسل الصفراء وعسر البول وأمراض الجهاز التنفسى وداء السكرى .

البقدونس لفقر الدم وعرق النسا وأمراض الجلد

لسقوط الشعر والآلام الشهرية والالتهابات المهبلية ..

استعمل الفراعنة البقدونس الطازج طعامـا كخافـض للحرارة وفي علاج عسر الدورة الشهرية أو انقطاعها عند النساء وعلى شكل لبخات لإزالة الالتهابات والاورام .. كما استعملوا بذور البقدونس للتخلص مـن غازات المعدة وعسر البول بينما سجلت البرديات الفرعونية الطبية عدة وصفات تحتوى على البقدونس لتفتيت حصوات الكلى وتنشيط الكبـد والطحال وبعد ذلك عرفت بلاد الهند والصين فوائده ثم اضاف أطباء العرب القدامى الى البقدونس فوائد أخرى حيث وصفوه كمنشط ومدر للبول ومزيل لآلام الطمث وكمانع للالتهاب المعوى والامساك أو طارد للغازات المعوية واستعمل البقدونس كمسكن للمغص الكلوى ولاحظ الاطباء العرب انه ينفع لبعض أورام الثدى ولامراض الكبد والطحـال ..

التحليل العلمى والفوائد العلاجية :

أكدت البحوث الحديثة أن كل أجزاء البقدونس مفيدة لتحضـير العديد من المستحضرات الطبية ، فجذوره لها خاصية عطرية ويحتـوى على مادة صمغية ونشا وسكر وزيت طيار ومادة الابيول والابين ولهمـا خاصية تسكين الآلام وادرار الطمث وتنشيط عمليات الهضم . وتحتوى البذور على مادتى التربنتين والابيول وبذلك يفيد مسحوق البذور فى طرد الغازات من المعدة والامعاء ولعلاج حالات المغص . ومن أهم خـواص الجذور انها مدرة للبول . كما أن زيت البذور يساعد فى تفتيت حصوات الكلى وتسكين آلام المفاصل وعلاج عسر الطمث بينما تفيد خلاصة الجذور فى ازالة تجمع واحتباس السوائل فى الجسم (أوديما) .

اتضح اخيرا أن البقدونس يحتوى على عناصر نادرة مثل الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور والمنجنيز والكبريت واليود والنحاس وهو غنى بفيتامينات أ ، ب ، ج وهو مدر للحليب اذا هـرس

ووضع على الثدى . كما أن منقوع البقدونس مع الكحول يزيل آثار الكدمات وبعض التقرحات الجلدية . ويؤكد العلماء أن البقدونس يساعد فى بناء جدران الاوعية الدموية وينشط الذاكرة ويفيد فى حالات فقر الدم والكساح ويزيد من مقاومة الحوامل ولعلاج عسر الطمث وللالتهابات المهبلية وبعض الامراض الجلدية وآلام الاذن والعينين والمفاصل وسقوط الشعر .

التمر .. للقولون والكلى والسكر والولادة بدون ألم ..

تناول الفراعنة التمر طازجا ومخلوطا بالعسل وصنعوا منه العجوة واستخلصوا منه نوعا من العسل يعرف حاليا في العراق باسم «دبس» وكانوا يحضرون منه نوعا من النبيذ وقد جاء البلح في بردية هيرست الطبية ضمن الوصفات العلاجية لامراض المثانة وعسر البول والمعدة والامعاء والامساك بينما ذكر أطباء العرب القدامى أن طلع النخيل مخلوطا بالعسل النحل يقوى الناحية الجنسية ويعالج حالات العقم عند الرجال شرابا وحالات عقم النساء لبوسا مهبليا الى ان جاء الطبيب العربى الفيلسوف المسلم ابن سينا وقال عن البلح انه جيد للثة ومدر للبول واذا شرب ممزوجا بالخل والعفص منع سيلان الرحم ونزيف البواسير ».

التحليل العلمي والفوائد العلاجية :

يعتبر البلح من المواد الغذائية الممتازة فهو يحتوى على حوالى ٨٠٪ مواد سكرية ونشوية سهلة التمثيل الغذائي وسريعة الامتصاص الذى يصل مدته الى نحو ساعة تقريبا ومن المتفق عليه بين معظم خبراء التغذية أن كيلو جرام من التمر له نفس القيمة الحرارية والفوائد الغذائية لكيلو جرام من اللحم الطازج بالاضافة الى أن البلح غنى جدا بالطاقة وخاصة عناصر السكريات مثل الجلوكوز والفركتوز اللذان يشبهان العسل بالنسبة لهذين العنصرين . كما ان التمر يحتوى على نسبة عالية من الاملاح المعدنية اللازمة للجسم مثل الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والمنجنيز والنحاس والكبريت والفوسفور والكلور بالاضافة الى فيتامينات أ ، ب ١ ، ب ٢ ، النياسين وفيتامين د وعلى مواد مضادة لهرمون الثايروكسين وكل ذلك يؤدى الى المحافظة على سلامة البصر وخاصة الرؤية ليلا وعلى سلامة الاغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسى والبولى فيمنع تسلل الجراثيم الضارة ، كما أن وجود نسبة عالية من فيتامين ب يساعد في سهولة تمثيل المواد السكرية ويقدر العلماء نسبة المواد الكربوهيدراتية بحوالى ٧٠ — ٨٧ ٪ من وزن التمر ، ٢٪ مواد بروتينية ، من ٢ — ٣ ٪ مواد دهنية وعند مقارنة مائة جرام من التمر بمثلها من عسل النحل يتضح الآتى :

كل مائة جرام من التمر تحتوى على ٣١٨ سعر حرارى يقابلها ٣١٥ سعر حرارى في مائة جرام من العسل . ويحتوى التمر على حوالى

٢ر٢جم بروتين مقابل ٣ر — فى العسل ، ٧٣ جم كربوهيدرات مقابل ٢ر٧٨جم فى العسل ، ٧٢ ملجم كالسيوم مقابل ١٥ ملجم فى العسل ، ١ر٢ ملجم حديد مقابل ٨ر— فى العسل ، ٠٦ر — ملجم فيتامين ب١ مقابل ٠١ر — ملجم فى العسل ، ١٠ر — ملجم فيتامين ب٢ فى التمر مقابل ٠٧ر — ملجم فى العسل ٢ر٢ ملجم نياسين مقابل ٢ر — ملجم فى العسل . ولذلك يعتبر التمر غذاء نموذجيا لمرضى فقر الدم نظرا لارتفاع نسبة الحديد فيه . كما يعتبر مادة وقائية جيدة ضد حالات الامساك، ونظرا لارتفاع نسبة وجود الكالسيوم فى البلح فهو يعتبر علاجا لامراض ضعف العظام والكساح .

اضطرابات الكلى وعسر البول .. اتضح أن تناول التمر يحافظ على درجة حيوية الكلى ويزيد من ادرار البول ويخلص الجسم من الشوائب الضارة ويمنع تكوين الحصوات فى الجهاز البولى بالاضافة الى الفوائد العلاجية الاخرى للتمر الذى يساعد على تنظيف القولون ويمنع حالات الامساك

التمر ومرض السكر .. ان نقص نسبة السكر فى الدم هو العامل الاساسى الذى يسبب الشعور بالجوع عند المرضى قبل أن يكون السبب فراغ المعدة ، ولهذا فان تناول التمر يعوض نسبة السكر المستهلكة طوال النهار وبذلك ربما يحتل التمر مكانة ممتازة فى هذا المجال على الرغم من احتوائه على نسبة مرتفعة من السكريات الا انه من الممكن لمرضى السكر تناوله لان عنصر الفركتوز الموجود فيه يساعد الجسم ويفيده فى عدم الشعور بالجوع دون أن يرفع نسبة الجلوكوز فى الدم كما هو الحال بالنسبة للأنواع الاخرى من الحلوى .

التمر للعناية بالحامل والولادة بدون الم .. لاشك فى أن البلح يعتبر غذاء مثاليا للمراة الحامل والمحافظة على صحتها وسلامة الجنين لان التمر مصدر هائل للطاقة وخاصة عند قرب موعد الولادة وفائدته عظيمة فى تليين المعدة والامعاء والمساعدة على تنظيف القولون وقد اثبتت البحوث العلمية أن لتناول التمر تأثيرات منبهة ومنظمة لانقباضات عضلات الرحم مما يجعل الطلق عند الحامل سريعا متنظما فتحدث الولادة بسرعة وسهولة وأكدت أيضا التجارب العلمية أن لتناول التمر اهمية أخرى وهى تقليل كمية النزف الحاصل بعد الولادة وان تناول الحامل كميات من التمر قبل موعد الولادة بحوالى اسبوع يساعدها على الولادة بدون الم واكبر دليل على ذلك أن التمر كان الغذاء الرئيسى للسيدة مريم العذراء عليها السلام اثناء ولادتها لسيدنا عيسى عليه السلام .

الثوم .. أقـوى من البنسلين ..

لامراض الدورة الدموية والكبد والسرطان .. و

كان الفراعنة يتناولون الثوم كغذاء منشط ومقوى ثم استعملوه في الوصفات العلاجية الكثيرة وجاء في البرديات الطبية التى يرجع تاريخها الى اكثر من ٢٩٠٠ سنة قبل الميلاد ان الثوم علاج للأمراض الجلدية والتهابات الحلق واضطرابات الجهاز الهضمى وكذلك للأورام والاحتقانات الموضعية .. وقد تناولت البرديات الفرعونية الطبية طرقا كثيرة لمعرفة درجة خصوبة المراة ومعظمها مبنى على فكرة وجود اتصال بين تجويف المهبل وبقية الجسم وجاء في بردية كاهون ، بردية كارلزبرج وصفه طريفة تقول « ضع فص من الثوم في مهبل المراة ثم لاحظ الرائحة التى تنبعث من الفم .. فاذا ظهرت رائحة الثوم كانت المراة قابلة للحمل والانجاب واذا لم تظهر الرائحة كانت عقيما ».

ربما يرى القارىء أن هذه الفكرة ساذجة ولكن علماء العصر الحديث يرون أن هذه الطريقة سليمة جدا من الناحية الطبية لان المادة العطرية النفاذة في الثوم قد تمر من البوق الى التجويف البريتونى اذا كان البوق سالكا ... ومنه الى الرئتين ثم الفم والانف - التنفس - كما لاحظ خبراء امراض النساء المعاصرين ان السيدات اللاتى يحقن بمادة «الليبيودول» في الرحم لمعرفة ما اذا كان البوقان سالكين يشعرن بطعمه في الفم اذا كان سالكين فعلا وهذا دليل قاطع على العبقرية الطبية للفراعنة بينما يحدثنا عمالقة الطب العربى عن الفوائد العلاجية للثوم فيما يلى :

قال ابو بكر الرازى : « الثوم ينفع من تقطير البول للشيوخ وينفع من في معدته اخلاط غليظة ، والثوم يحلل النفخ من البطن جدا »

قال ابن سينا : « رماد الثوم اذا طلى بالعسل على البهاق وبثور الجفنين نفع ، يفيد مرض الثعلبة والعفونة والقوباء والجرب المتقرح ، ويلزق الجراحات الخبيثة اذا وضع عليها طريا . اذا حقن به (حقنة شرجية) نفع عرق النسا ، مشوى الثوم يسكن أوجاع الاسنان وخصوصا اذا خلطا باللبان الذكر ، اذا دق منه مقدار درهمين مع ماء العسل أخرج البلغم»

قال ابن البيطـار : « الثوم ترياق السموم عامة وهو مسخن

مجففا ملين ينفع من داء الثعلبة ، ومشوية ينفع من وجع الاسنان واوجاع الصدر والسعال » .

التحليل العامى والفوائد العلاجية :

يحتوى الثوم على زيت طيار ومركبات الكبريت وفيتامينات وهرمونات تشبه الهرمونات الجنسية بالاضافة الى أن الثوم غنى جدا بالفوسفور والكالسيوم مما ينشط الجسم وكذلك على مواد مقاومة للعفونة تعتبر فى مستوى المضادات الحيوية القوية مثل البنسلين والستربتومايسين وغيرها من الادوية المخلقة كيميائيا وقد استطاع العلماء الروس استخلاص مضاد حيوى قوى من الثوم اطلقوا عليه اسم البنسلين الروسى كما اضافت التجارب الحديثة الى الثوم خصائص مخفضة لحالات ضغط الدم المرتفع وقاتلة للديدان المعوية الشعرية ومنشطة للكبد ومدرة لافرازات الصفراء ومفيدة لمرضى السكر وخاصة لوقايتهم من مضاعفات المرض .

اكدت الابحاث الطبيـة المعاصرة ان تناول الثوم الطازج يمنـع تجمع الصفيحات الدموية التى تشكل الجلطة الدموية لحدوث الذبحـة الصدرية وبذلك يعتبر الثوم مضاد لحالات التجلط الدموى بالاضافة الى وقاية الشرايين من التصلب ومقاومة أمراض النزلات المعوية والدوسنتاريا والتيفود وعسر البول والطمث .

الصين تقاوم اخطر الامراض بالثـوم :

استطاع علماء الصين بذكاء شديد ودقة متناهية وصبر طويل من الاستفادة من كنوز الطب الشعبى وعلاج حالات الالتهاب السحائى بتناول الثوم .. ومن المعروف علميا أن الادوية الكيميائية التى تعالج هذا المرض الخطير القاتل تترك أحيانا كثيرة اعراضا جانبية سيئة فضلا عما يتطلبه المرض من علاج مكلف .. واخيرا اضافت اللجنة الطبية الصينية لهذا الشعب العظيم الرائد فى مجال العلاج الفولكلورى العديد من الامراض التى يمكن علاجها بتناول جرعات مختلفة من الثوم مثل الاورام السرطانية وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وارتفاع نسبة السكر فى الدم والتهابات الجهاز التنفسى والامراض المعوية البكتيرية والطفيلية .

فرنسا والثوم وامراض القلب و ...

كشفت الدراسات الفرنسية النقاب عن اهمية تناول الثوم فى حالات الازمات القلبية والاصابة بالسرطان حيث اظهرت المشاهدات الطبية ان المناطق التى تكون فيها هذه الاصابات فى حدودها الدنيا يكون استهلاك الثوم فى حدوده القصوى كما تبين ان الثوم يساعد الرئتين على التنفس وخاصة فى الحالات المرضية كالنزلات الصدرية والربو والسعال الديكى وانه واق فعال من تصلب الشرايين لانـه يمنع تراكم الكوليسترول على جدرانها وهناك العديد من الدراسات الطبية والتجارب المعملية التى اكدت فوائد الثوم للعديد من الامراض وخصائصه المبيدة للجراثيم وتنقية الجسم من السموم وتنبيه القوة الحيوية والجنسية وتنشيط عملية الامتصاص وغير ذلك .. ..

عباد الشمس .. يخفض الكوليسترول وضغط الـدم

يمنع احتباس الماء في الجسم ويزيل الالتهابات الرئوية .. و

عرفت المصريون القدماء قيمة هذا النبات وكذلك الهنود الحمر القدامى الذين استعملوا بذور عباد الشمس في تقوية القلب والتخلص من آلام الصدر وجاءت هذه الازهار ضمن العديد من الوصفات العلاجية للأطباء القدامى لتحسين البصر وطرد الديدان من المعدة والامعاء ومنع احتباس الماء داخل انسجة الجسم وتهدئة الجهاز التنفسي لدرجة أن زيت عباد الشمس يحتل الآن المركز الثاني في العالم من الناحية الاقتصادية بعد فول الصويا

التحليل العلمي والفوائد العلاجية :

تحتوى البذور على حوالى ٤٥ — ٥٥٪ زيت نباتي ممتاز غير مشبع (لينوليك) الذى يستطيع الجسم انتاجه وكذلك على البروتين والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور مع نسبة لا بأس بها من الالياف الطبية بالاضافة الى الحامض الأميني الذى يماثل الموجود في كبد الأبقار وأيضا على مجموعة فيتامينات أ ، ب ، د ، هـ وهو بذلك يصلح للأغراض الغذائية وتعتبر البذور من افضل اطعمة الرجيم لانها تؤكل بعد تقشيرها أو تخلط مع أطباق السلاطة الخضراء لامداد الجسم بعناصر غذائية هامة ..

اتضح من الدراسات العلمية أن زيت البذور يخفض نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك ضغط الدم المرتفع ويؤكد دكتور جون دوجلاس اخصائي الامراض الباطنية بولاية لوس انجلوس أنه عندما استعمل بذور عباد الشامس مع مرضاه من المصابين بضغط الدم المرتفع جدا وكان بعضهم مصابا بانحباس الماء في انسجة الجسم كانت النتائج اكثر من مدهشة بعد شهرين من العلاج فقد تحسنت حالاتهم بشكل كبير ويبدو ان وجود الحامض الدهني «لينوليك» في بذور النبات كان سببا في هذه النتائج الايجابية .. نظرا لتأثيره على الاوعية الدموية المغذية لعضلة القلب . أما عنصر البوتاسيوم فقد سهل عملية خروج الماء الزائد عن حاجة الجسم وعدم احتباسه في الخلايا والانسجة وهذا يؤثر بالتالي على ضغط الدم ..

للالتهابات الرئوية ومـرض السـكر ..

أظهرت الإبحاث الطبية الحديثة أن بذور عباد الشمس تفيد مرضى الالتهابات الرئوية وداء السكرى .. وأن زيت البذور يفيد فى علاج التهاب الشعب الهوائية .. بينما أوضحت الدراسات الهولندية الحديثة انه نتيجة لاحتواء البذور على كميات كبيرة من حامض اللينولنيك تمنع من تطور مضاعفات مرض السكر وخصوصاً أمراض شبكية العـين .

وأخـيرا لمكافحة التـدخين :

اثبتت احدث الدراسات الطبية أن تناول البذور المقشرة تخلص الانسان من عادة التدخين حيث يتولد للفرد الشعور وكأنه قد اشعل سيجارة

الفجل .. لمكافحة تصلب الغشاء البلورى ..

للروماتيزم والرشحات والحصوات والمرارة

عرفت الفراعنة القيمة العلاجية للفجل الذى جاء فى البرديات المصرية القديمة ضمن الكثير من الوصفات الطبية الناجحة لعلاج حالات الامساك وعسر البول وتفتيت الحصوات ، كما استعملت الاوراق على شكل لبخات وزيت الفجل الذى كان يستخرج بكميات كبيرة فى العصور المصرية القديمة جاء فى الوصفات العلاجية على شكل دهان موضعى لسرعة التئام وشفاء الحروق واستعادة لون البشرة وكذلك كدهان موضعى للتخلص من آلام المفاصل

بعد ذلك عرف أهل الصين ثم الاغريق والرومان فوائد الفجل العلاجية التى لم تصل الى أوربا الا فى العصر الحديث .. وربما يرجع ذلك الى أطباء العرب القدامى الذين أضافوا معرفة المزيد من فوائد الفجل .

قال أبو بكر الرازى : « اذا كان فى المعدة بلغم محتقن يستخدم سكنجبين وفجل لان القىء يذهب التخمة » .

قال ابن سينا «اقوى ما فى الفجل بذرة ثم قشره ثم ورقه ثم لبه ، مع الشايم ينبت الشعر ويعالج داء الثعلبة ، واذا تضمد به مع العسل قلع البثور وزيته فى قوة الخروع لانه أشد حرارة منه ، اذا خلط الفجل بدقيق الشليم اذهب القروح الخبيثة واللبنانية وتمع من النمش وسائر الالوان الغريبة وآثار الكلف ، واذا خلط بذرة مع الخل عالج الدوباء ، وهو جيد لاوجاع المفاصل» .

قال داود الانطاكى : « الفجل ينقى الاخلاط بالماء والعسل وينقى الصدر والمعدة ويخرج الرياح ويسكن السعال ، وعصارته تفتت الحصى ، وبذره يقوى الباه — القدرة الجنسية — ويصلح برد الكبد ويزيل البهاق وداء الثعلب — سقوط شعر الرأس — طلاء . زيت بذور الفجل يحلل اوجاع المفاصل وعرق النسا والنقرس والاستسقاء » .

التحليـــل العلمـــى والفوائـــد العـــلاجيـــة :

يحتوى الفجل الطازج على حوالى ٩٢ ٪ ماء ، ٧ر ـ ٪ سليولوزا الذى يشكل جزءاً من الالياف المفيدة والمقوية لعمل الامعاء ، ١ر ـ ٪ مواد دهنية ، ٣ر٤ ٪ سكرية ٢ر١ ٪ بروتين بالاضافة الى نسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والكبريت حيث تبلغ نسبة البوتاسيوم حوالى (٣٨ ملجم) والحديد (٣ر١ ملجم) واليود (١٦ر ملجم) مع قليل مـــن المواد النشوية وفيتامين ج ولكن على نسبة مرتفعة من فيتامينات أ ، ب وتعتبر أوراق الفجل أكثر فائدة من الجذور .. وقد اتضح أن لتناول الفجل تأثيرات منعشة ومنشطة للجهاز الهضمى والكبد ومكافحة تكوين حصوات الكلى والمرارة وان تناول عصير الفجل يساعد على افراز اللبن من المرضعات وعلاج وقائى ممتاز ضد تصلب الغشاء البلورى والاستسقاء وبعض أمراض الدورة الدموية والروماتيزم .

لتنشيط افرازات الصفراء وعلاج اليرقان .. اكدت التجارب ان كوبا من عصير الفجل يشرب صباحا على الريق يمكن اعتباره مفرغا للصفراء التى تسبب الدوخة وهو أيضا مساعدا عظيما لعلاج مرض اليرقان وكسل الكبد .

للسعال الديكى والرشوحات والروماتيزم .. تستعمل حاليا كـــل من فرنسا وروسيا عصير الفجل المخلوط بالسكر أو عسل النحل لعلاج حالات السعال الديكى وطرد البلغم وخشونة ـ بحة الصوت .. واستطاع الطبيب الروسى د.ك. بينى الوصول الى نتائج ممتازة فى عـــلاج الآلام الروماتيزمية عن طريق دهان أماكن الاصابة بخلاصة عصير الفجل مـــن خلال تركيبه تتكون من ٥ر١ كوب عصير الفجل الطازج + كوب عسل نحل + نصف كوب منقوع الخمر + ملعقة من ملح الطعام) ويستعمل هذا المزيج كدهان موضعى لحالات روماتيزم المفاصل والعضلات .

يمكن أيضا لمكافحة الرشوحات تفريغ رأس فجلة ثم ملئها بقليل من سكر النبات أو عسل النحل مع عمل ثقب أسفل الفجلة ثم وضعها فوق كوب زجاجى لتقطر فيه طوال الليل وعند الصباح يمكن الحصول علـــى مشروب ممتاز غنى جدا بالكبريت والبوتاسيوم وشديد الفعالية فى مكافحة الانفلونزا الشديدة .

للتقلصات العضلية وعلاج شوائب البشرة .. يبدو أن لعصير هذه الثمرة الفقيرة فوائد أخرى كثيرة تظهر يوما بعد آخر .. فقد استطاع أحد العلماء استخلاص دهان جيد من خلاصة الفجل لعلاج التقلصات العضلية وتقرحات اليدين والقدمين والتخلص من شوائب البشرة لتنقية وصفاء الوجه ..

خس .. لامراض الدورة الدموية والخصوبة ..

جاء في احدى البرديات الفرعونية ضمن ثلاثة عشر وصفة علاجية لوجع الجنب وقتل الدود والنزلات الحارة وكمنبه للحيوية الجنسية والارتفاع بمستوى الخصوبة وكدهان ولبخات موضعية للالتهابات والحروق بينما جاء في الطب العربي لاصلاح الكبد ومرض السكر وعسر البول والطمث ولمكافحة العطش ..

التحليل والفوائد العلاجية .. أوراق الخس غنية جدا بالفيتامينات وخاصة هـ المضاد لحالات العقم عند النساء والرجال ويحتوى على نسبة عالية من الاملاح المعدنية كما أن الاوراق الخضراء تحتوى على مادة الكلوروفيل التى تمتص الروائح الكريهة من الجسم ونظرا لتوافر هذه المجموعة الغذائية يعتبر الخس مقوى للنظر والاعصاب والارتفاع بمستوى خصوبة المرأة والرجل .. ومن أهم الفوائد الطبية للخس أنه مرطب للمعدة ومدر للبول وملين للامعاء ومهدىء للاعصاب وزيت الخس يخفض نسبة الكوليسترول فى الدم ويقوى القلب ويستعمل مسحوق البذور كمهدىء للسعال وحموضة المعدة ولعلاج بعض الامراض الجلدية والحروق ..

زعتر .. للذبحة والالتهابات والبشرة ..

جاء فى الوصفات الفرعونية لعلاج حالات الحمى والنزلات المعوية والبول الدموى ولقتل الدودة الشريطية وأعراض الذبحة الصدرية بينما فى الطب العربى لاوجاع الفخذين وتسكين وجع الاسنان وترهلات اللثة والزيت المستخرج من الزعتر يستعمل شرابا لمتاعب الكبد والمعدة ..

التحليل والفوائد العلاجية .. تحتوى أوراق الزعتر على مادة الثيمول التى تعتبر من أقوى المواد المطهرة القاتلة للميكروبات والطاردة

للديدان والنبات غنى بمادة التانين القابضة والروائح والزيوت الطيارة وعلى مــواد أخرى دابغة ومسكنة للآلام ومطهرة . وبتقطــير الاوراق والازهار نحصل على زيت الزعتر ، وهو سائل طيار مائل للاصفرار له رائحة عطرية وطعم حار وقوة مطهرة يدخل فى تركيب معاجين الاسنان ويعمل منه محلول مطهر لغسل الانف والفم ويدخل فى صناعة بعض أدوية الزكام والسعال والتهابات الحلق ، كما أن له بعض الخواص المخدرة أيضا ويعتبر الزعتر مصلح للمعدة وعلاج لكثير من أمراضها وهو منفث ممتاز للعديد من الامراض وخاصة حالات الحمى والذبحة الصدرية والتشنجات وكثرة غازات المعدة والامعاء والتهابات العيون والبشرة .

فول أخضر .. لمتاعب المسالك البولية ..

استعمل الفراعنة لبخات من الفول الاخضر — فول حراتى — على شكل ضمادات لتسكين آلام المفاصل ولسرعة نضوج الخراريج وعــلاج الغدد المتقيحة ولحالات الامساك .. وبالتحليل العلمى الحديث وجد أن الفول الاخضر يحتوى على حوالى ٦٧٪ ماء ، ١٠٪ بروتين ، ٤٪ مــواد دهنية ، ١٤٪ كربوهيدرات ، ٥٪ الياف مع بعض الاملاح المعدنية مثــل الكالسيوم والفوسفور والكبريت وفيتامين ب وعلى الجيلاتين . وتأكد خبراء الطب الحديث من فوائد ازهار نبات الفول الاخضر وخاصة القرون الخضراء حيث لها تأثيرات مدرة للبول والقدرة على تفتيت بللورات الرمال المتراكة — الحصوات — فى الكليتين والمسالك البولية وأيضا تأثيرات فعالة لحالات سوء الهضم .

كرات الغلابة .. للحميات والعادة الشهرية ..

جاء أيضا فى الوصفات الطبية الفرعونية كمبرد للاوعية الدمويــة ولعلاج عضة الثعبان وفى وصفات أخرى كثيرة لم يستدل على نوعيتها بالضبط، بينما كان أطباء المغرب القدامى يصفونه لمرضى التهاب القصبة الهوائيــة وممزوجا مع البصل لاحتباس البول ومخلوطا مع السلق والملح كضمادات للدمامل والقروح ، ومع ماء الشعير والعسل لحالات الربو ، ولبخة موضعية لآلام البواسير ..

التحليل والفوائد العلاجية .. يحتوى الكرات على الفيتامينات والاملاح المعدنية وهو غنى بعنصر الحديد الذى يدخل فى تكوين الدم وبجانب ذلك فهو مصدر جيد لفيتامين «أ» مثل باقى الخضروات الورقية الطازجة كما يحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين (ج) والكرات مدر للبول وفاتح للشهية ويساعد فى علاج حالات الحمى وعسر البول والطمث والسعال وعفونة المعدة .

كرفس .. الربو والكلى والحروق ..

استعمل الفراعنة عصير الكرفس لعلاج حالات الربو والشلل وعلى شكل حقنة مهبلية للالتهابات وضد العقم ، وعلى شكل دهانات موضعية لعلاج الحروق والحمرة ولسقوط الرحم وضعف السمع . كما اهتم أطباء العرب القدامى بمغلى بذور الكرفس لعلاج عسر البول وتنقية الكلى والمثانة والكبد وعرق النسا والربو وعلى شكل دهانات موضعية لمرض الثعلبة — سقوط الشعر — وأورام العين والثدى .

التحليل والفوائد العلاجية .. يحتوى الكرفس على زيوت طيارة وثابتة مع مادة التربتين وقليل من البروتين ومواد علاجية غروية مدرة للبول وعلى مادة ابيول وهى خافضة للحرارة ومنظمة للعادة الشهرية وعلى مواد نشوية وسليولوزية وقد كشف فريق من الاطباء البريطانيين أن الكرفس يساعد على شفاء الام المفاصل بشرط الاستمرار فى تناوله مدة طويلة ويمكن الحصول على زيت الكرفس بتقطير البذور وعموما يعتبر الكرفس وزيت الكرفس كمنفث . ومسكن للالم وخافض للحرارة وطارد للغازات ومدر للبول واللبن للمرضعات ومنقى للدم ويساعد على ادرار البول وتهدئة ازمات الربو وآلام الكلى والمهبل والمثانة والتئام الحروق .

كرنب .. للسكر والاورام والتقرحات ..

استعمل قديما مغلى الاوراق فى علاج الدوسنتاريا وفى الطب العربى لحالات عسر البول والعادة الشهرية . وقد اتضح حديثا أن أوراق

الكرنب تحتوى على حوالى ٥٨٪ ، ٦٪ مائيات الفحم ٥٪ مواد دهنية ، ٣٫٨٠٪ مواد ازوتية ٥٠٪ أملاح معدنية ، اهما :

الكاليسوم والفوسفور والكبريت .. وكذلك على مركبات فيتامين ب١ ، ب٢ ، ب٦ ، ب٧ ، ب المركب .. وفيتامين ك١ . وهو يعتبر من أغنى الخضروات بفيتامين ث ... كما يحتوى الكرنب على نسبة عالية جدا من الكبريت قد تبلغ حوالى ١٩٤ ملجرام فى كل ١٠٠ جرام من الكرنب بينما نلاحظ ان هذه لاتزيد عن ١٨ ملليجرام فى الخضروات الاخرى .

كذلك اتضح علميا أن الكرنب يحتوى على مضادات حيوية لهـا فاعلية قتل الميكروبات هذا بالاضافة الى وجود نسبة عالية من الكبريت لديها القدرة على التطهير ومنع الالتهابات ومثل هذه المحتويات من شأنها طـرد الطفح الجلدى والدمامل والبثور وحب الشباب وكذلك طرد الديدان من المعدة والامعاء ايضا .. ومن خلال الابحاث الاخيرة تأكد الخبراء من فوائد تناول المرضى للكرنب لعلاج تجمع الماء فى البطن والساقين (أوديما) وحـالات حموضة المعدة .. وارتفاع نسبة السكر فى الدم .. لان الكرنب يحتوى على مادة تشبه فى مفعولها مادة الانسولين المعروفة فى علاج مرضى السكـر .. وقد اكتشف الخبراء حاليا أن الكرنب يحتوى على فيتامين جديـد يسمـى (فيتامين و) وفوئدة عظيمة فى علاج التهابات الشعب الهوائية والتقرحـات والطفح الجلدى والحروق وتنشيط الكلى ..

شبت .. للاعصاب وآلام العضلات والمفاصل ..

عرفت قيمة هذا النبات منذ قدماء المصريين وكان يخلط مع الكزبرة والنبيذ ويسخن ويترك لمدة اربعة ايام ثم يتناول منه كل من يشكو من الآلام كما استعمل الفراعنة الشبت مع الدهن لعدج آلام الراس وتصلب المفاصل موضعيا وخاصة الكتف والمرفق والرسغ والركبة وجاء الشبت فى الوصفات الفرعونية ممزوجا مع عسل النحل دهانا جيدا لآلام الرقبة ، وممزوجا مـع محلول الشب لالتهابات اللثة والفم كمضمضة .

بينما جاء الشبت فى وصفات اطباء العرب القدامى لتسكين اوجاع

المعدة والمثانة والكلى ولعلاج الاورام والقروح وخاصة بالجهــاز التناسلــى واستعملوا زيت الشبت دهانا لعلاج أوجاع الاعصاب .

التحليل والفوائد العلاجية .. يحتوى الشبت على زيوت طيارة بنسبة ٤٪ تتكون اساسا من الكارفون بالاضافة الى الليمون والفيلاندرين وتربين وزيت ثابت وعلى مادة الكلوروفيل وبروتين ومولد اخرى كثيرة مفيدة للمعدة والجهاز الهضمى ولطرد الرياح وازالة انتفاخات البطن ويستعمل أيضا كمنشط للمعدة ولتسكين أوجاع العضلات والمفاصل .

خامسا .. مشروبات شعبية للشتاء والصيف ..

- توت .. للسكر والهرمونات
- تمر هندى .. للحميات والحموضة
- تيليو .. للالام العصبية والحروق
- جوافة .. لفقر الدم والالتهابات
- حلبة .. سلطانة الادوية
- خروب .. للسل والنزلات
- خوخ .. لتصلب الشرايين
- رمان .. للدوسنتاريا والتجميل
- زنجبيل .. للبرد والغازات
- سحلب .. للسموم الكاوية
- عرقسوس .. للقولون ومتاعب الكورتيزون
- قرفة .. للهضم والامراض الجلدية
- قصب .. للسعال والانيميا
- كراويا .. لامراض النساء والحليب
- كركديه .. لضغط الدم والرحم
- ليمون .. للعفونة وترهلات اللثة
- مشمش .. مضاد حيوى لالتهابات الصدر
- مغات .. للناقهين والضعف العام
- نعناع .. للكبد والمرارة والطمث
- ينسون .. للربو والضعف الجنسى

١ — مشروب التوت ..

استعمل الفراعنة عصير التوت شرابا لعلاج البلهارسيا واضطرابات الجهاز الهضمى وحالات الكحة والسعال الديكى بينما اكد عمالقة الطب العربى قديما على فوائده فى علاج التهابات وقروح الفم والحلق وامراض اللثة والجدرى والحصبة والطحال والكبد واستعملوه لمكافحة العطش ..

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى عصير التوت على العديد من الاملاح المعدنية والفيتامينات والبروتين والدهنيات ومواد سكرية وحامض الليمون وكلور وكبريت وفوسفور وصودا وبوتاسيوم ومانيزيا وكالسيوم وحديد ونحاس وبذلك يكون مصدرا ممتازا للأملاح المعدنية كما يحتوى على فيتامينات أ ، ب ، ج وتبلغ القيمة الحرارية لكل ١٠٠ جم من التوت حوالى ٧٥ سعرا وبذلك يعتبر تناول التوت مفيدا جدا فى حالات فقر الدم وأورام الحلق واللثة وله تأثيرات فعالة فى خفض درجـــة الحـــرارة فى حـــالات الحميات .. كما أنه يقلل الشعور بحالات العطش ويستخدم عصير التوت فى المجال الطبى لاضافته الى الادوية بغرض تلوين وتحسين الطعم وقـــد اتضح اخيرا ان جذور التوت لها خاصية مسهلة للمعدة والامعاء وطاردة ـــ للديدان .. هذا بالاضافة الى أن آخر الدراسات العلمية اكدت ان للتوت تأثير هرمونى ذكرى .. وهو بذلك يعتبر مفيدا لحالات الضعف الجنســـى وكذلك يعمل على خفض نسبة السكر فى الدم والبول ويفيد ايضا امراض الكبد وحالات السعال والحصبة وحب الشباب ..

٢ — مشروب التمر هندى ..

جاء التمر هندى فى البرديات الفرعونية لعلاج اضطرابات الهضم وطرد الديدان المعوية .. بينما وصفه اطباء العرب القدامى لمكافحة العطش وعلاج الحميات ومرض الصفراء والقىء والصداع والالام المفصلية الحادة.

التحليل والفوائد الطبية .. يتميز المشروب بطعمه الحلو الحمضى واحتوائه على المركبات العضوية والمعدنية اهمها حامض الستريك والماليك وعلى مادة التانين القابضة وعلى حوالى ١٦ — ٪ حامض الليمون ، ١٠٪

حامض طرطريك طليق، ٨٪ سترات البوتاسيوم ٢،٠ر — ٪ املاح معدنية من ٢٥ الى ٤٠٪ وسكر محول بالاضافة الى مركبات الفوسفور والماغنسيوم والبكتين بنسب مختلفة . واثبتت الدراسات العلمية الاخيرة احتواء التمر هندى على المضادات الحيوية القادرة على ابادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة هذا بجانب فوائده كملين غير عنيف وضد حموضة المعدة وملطف وخافض للحرارة ولذلك تضيف بعض شركات صناعة الادوية الخلاصة المائية للتمر هندى الى أدوية الاطفال والحميات . ان افضل طريقة لتحضير مشروب التمر هندى هى نقعة فى الماء البارد او المغلى مع اضافة بعض أوراق الكركديه لزيادة فوائده العلاجية ثم تركه فترة من الزمن وبعد ذلك يصفى جيدا ويضاف اليه قليل من السكر او يحلى بعسل النحل .

٣ — مشروب التيليو (١٥)

ان مشروب مغلى التيليو من الوصفات الشعبية المعروفة لعلاج برد ورشوحات الشتاء وهذا كل ما يعرفه العامة من الناس .. ولكن ظهر حديثا أن أوراق التيليو تحتوى على زيت طيار ومواد أخرى هلامية مع مادة السابونين المعرقة والمضادة للتشنجات وكذلك على هرمونات جنسية منشطة لذلك يعتبر المشروب مهدئا للالام العصبية والحميات والنزلات المعوية والرشوحات والزكام ومنشطا للهرمونات .. أما زيت التيليو يساعد على زيادة نعومة وتطرية الجلد وتنقيته من البقع والكلف وينفع القروح والحروق .

٤ — مشروب الجوافة ..

ان عصير الجوافة من المشروبات الشعبية الصيفية الغذائية المفيدة جدا والمنعشة . لان ثمار الجوافة تحتوى على حوالى ١٧٪ مواد سكرية وكميات قليلة من المواد الدهنية والبروتينية القابلة للتمثيل الغذائى بسهولة فى الجسم بالاضافة الى مقادير متوسطة من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفوسفور والحديد وكميات كبيرة من فيتامين أ ، ب وخاصة الريبوفلافين والثيامين وفيتامين ج ولذلك يعتبر مشروب عصير الجوافة عاملا وقائيا هاما من مرض الاسقربوط .. ومن الجدير بالملاحظة أن القشرة الخارجية للجوافة مع الطبقة الخارجية للب الثمار اغنى أجزاء الثمرة

بالفيتامينات من داخلها ويمكن زيادة القيمة الغذائية لمشروب الجوافة عند خلطه باللبن الحليب .

لقد اتضح من الابحاث الطبية أن أوراق أشجار الجوافة تحتوى على بعض أنواع المضادات الحيوية الطبيعية التى لها القدرة على ابادة الجراثيم ولذلك يفيد مغلى هذه الاوراق فى علاج التهابات المسالك التنفسية وأمراض الصدر مثل السعال والكحة وغير ذلك .

٥ — مشروب الحلبة ..

جاءت الحلبة فى البرديات الفرعونية كمشروب لعلاج مظاهر الشيخوخة ولحالات الاسهال والصراع ٪ وعلى هيئة غسول لازالة الشيب وعلى شكل لبخات لعلاج بعض اورام وآلام الصدر ولكن الاطباء العرب القدامى استعملوا مشروب الحلبة لعلاج أمراض الجهاز التنفسى والكبد والمثانة والضعف الجنسى وممزوجة بالخل لقروح الامعاء والبواسير وصنعوا منها دهانات لعلاج الاورام والحروق وآثار القروح والكلف وتحسين لون البشرة .

التحليل العلمى والفوائد الطبية .. تحتوى الحلبة على مواد هلامية ومواد دهنية تبلغ حوالى ٣٦ر٧٪ ونشا حوالى ٧٢ر٤٠٪ وعلى زيت طيار كثير الشبه بزيت الينسون .. ونظرا لهذه المحتويات المفيدة قامت بعض المعامل الفرنسية باستخراج خلاصات الحلبة وتعبئتها فى زجاجات وجعلها شرابا للنحفاء بقصد زيادة أوزانهم وفتح شهيتهم للطعام تحت اسماء تجارية متعددة . كما اتضح علميا أن بذور الحلبة تحتوى على زيت مقوى له تأثيرات فعالة فى تنشيط غدد الثدى وزيادة ادرار اللبن للمرضعات وهو فاتح للشهية ومفيد للجهاز الهضمى ومنشط للمعدة وملين للامعاء .. وان العناصر الفعالة فى الحلبة لديها القدرة على أن تتخلل كافة الانسجة الحيوية بالجسم .. لذلك تعتبر الحلبة سلطانة الادوية وأكثرها انتشارا منذ قديم الزمان وحتى الان كعلاج للعديد من الامراض مثل الربو والتهابات المسالك البولية والضعف العام .

٦ — مشروب الخروب ..

جاء الخروب في البرديات الفرعونية الطبية ضمن وصفات علاجية لامراض النساء وحقنة شرجية لالتهابات الشرج وكمشروب منعش للقلب والرئتين وممزوجا باللبن الحليب والعسل وحبوب السنط مع النبيذ لعلاج الامساك وعسر البول وطرد الديدان المعوية ، وممزوجا مع عصير النبق وعسل النحل وحبوب السنط لتنقية الدم بينما اضاف اطباء العرب القدامى لفوائد الخروب انه يكافح العطش ويلين المعدة وينفع مضمضمة لاوجاع الاسنان والتهابات اللثة والفم واذا مزج بالخل واستعمل في التدليك ازال الدمامل والبثور وتناوله شرابا يقوى الامعاء ويزيل المغص ويمنع الاسهال ويدر البول .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى الخروب على مواد سكرية حامضية بنسبة عالية على القليل من البروتين وتبلغ نسبة المواد السكرية حوالى ٣٠٪ من الثمار وهذا يوفر تكاليف تحليته بجانب احتوائه على حوالى ٣٪ أملاح معدنية والمادة الطبية المعروفة باسم صمغ الخروب هى اندوسيرم البذور تحتوى على حوالى ٥٨٪ مادة المانان و٢٩٪ جاياكتان ، ٣٪ بنتوزانات وبروتينات حوالى ٥٪ وسليلوز بجانب انزيم مؤكدا وانتزيم الخروب لذلك يعتبر منقوع الخروب شرابا ملطفا ومرطبا للحرارة ومليفا للمعدة ومدرا للبول ويفيد حالات التهابات الشرج ونزلات البرد والاضطرابات الهضمية واكدت الابحاث العلمية أن الخروب يعادل درجة حموضة المعدة وهو منشط ومفيد لحالات الارهاق والحميات الصفراوية والامراض الروماتيزمية والالتهابية واستخرجت احدى الشركات العالمية لصناعة الادوية عقارا من الخروب يسمى أوبون لعلاج حالات الاسهال عند الاطفال ويعطى لهم مع لبن الرضاعة أو شرابا كل أربع ساعات. كما نجحت أيضا الابحاث العلمية فى انتاج دواء من الخروب لعلاج النزلات المعوية .. واكدت هذه الدراسات ان الخروب يحتوى على مادة لها خصائص امتصاص السموم وتساعد على تماسك الامعاء .. هذا بالاضافة الى قدرة الخروب على زيادة تنقية الدم كما جاء فى الندوة الدولية لتاريخ الصيدلية عند العرب التى عقدت فى الاسكندرية فى ديسمبر عام ١٩٧٨ أن الدكتور فيصل دبدوب عضو الجمهورية العراقية

وجد فى تجاربه الخاصة على المرضى الذين أصابهم مرض السل ويعانون من الداء السكرى قد تحسنت صحتهم عند تناول الخروب النبطى ٠٠ واختفى السكر من البول وعاد الى نسبته الطبيعية فى الدم بجانب التزام المريض بنظام غذائى خاص مع تناول فنجانين قهوة من الخروب قبل الاكل فتحسنت حالة المريض خلال اسبوع ٠

٧ — مشروب الخوخ ٠٠

اكد اطباء العرب القدامى من خلال تجاربهم العملية ان عصير الخوخ ملين للمعدة وينفع الصداع ويستعمل تقطيرا فى الأذن لعلاج الالتهابات الحادة وان زيت نوى الخوخ من اقوى الدهانات لعلاج ضعف السمع وقال بعضهم أن الخوخ يزيد من القوة الحيوية للانسان ٠

التحليل والفوائد الطبية ٠٠ يحتوى كل ١٠٠ جم من ثمار الخوخ الطازجة على كمية مناسبة من فيتامينات أ ، ج وكذلك حوالى ٨١٪ ماء ، ١٨٪ سكريات ، ١٪ نشويات وعلى نسبة عالية من الحديد والكالسيوم وفيتامين «ج» وعلى بعض الاملاح المعدنية الاخرى مثل الفوسفور والنحاس والكبريت والصودا والبوتاسيوم وغيرها من الاحماض العضوية التى لها خواص مدرة للبول وتليين المعدة والامعاء ومن أهم مميزات ثمار الخوخ انه يستطيع الاحتفاظ بخواصه الغذائية والعلاجية بعد التجفيف واتضح أن تناول عصير الخوخ يفيد مرضى تصلب الشرايين والروماتيزم المفصلى والنقرس وحالات الاسهال ٠

٨ — مشـــروب الـرمـان ٠٠

جاء فى البرديات الفرعونية أن عصير الرمان ومغلى قشوره الجافة يفيد حالات الاسهال وقتل الدودة الشريطية وتقول التذكرة الطبية الفرعونية (ايبرز) « عندك الرمان فاكسره واسحقه مع النبيذ واطلى به آثار الجرب فى الجلد فانه يزيله » كما استعمل الفراعنة قشر الرمان فى علاج أمراض الجدرى أيضا ٠ بينما اضافت الاطباء القدامى لفوائد عصير الرمان انه مسكن للآلام ويفيد جدا حالات الحميات ويقلل من الشعور بالعطش ٠٠ وأن منقوع

مغلى قشوره يوقف النزيف وخاصة البواسير والاغشية المخاطية وتقرحات اللثة وان عصيره وبذوره قاتلان للديدان المعوية . واذا خلط قشر الرمان بالعسل النحل وطلى به آثار الجدرى وغيرها اياما متوالية اذهب اثرها وهو نافع للاورام وآلام المفاصل ومزيل للكلف والبقع الجلدية والبهاق والجرب والقروح المتقيحة .

التحليل والفوائد الطبية .. تقدر نسبة القشر والحواجز فى ثمار الرمان بحوالى ٣٣٪ من وزنها بينما تبلغ نسبة العصير ٦٧٪ تقريبا ويحتوى عصير الرمان على حوالى ١٥٪ اجسام صلبة منها احماض الستريك والماليك وكمية من السكريات المختزلة تصل الى ١٣٪ بالاضافة الى فيتامين ج والريبوفلافين .

اما قشر الرمان فيحتوى على نسبة عالية من مادة التانين القابضة كما تحتوى البذور على قلويد طيار يعرف بالبلترين يفيد فى طرد الديـــدان الشريطية وتصل نسبة البروتين فى البذور الى حوالى ٩٪ والمواد الدهنية حوالى ٧٪ وبذلك يعتبر مساعدا جيدا على الهضم .. كما ان جذور الرمان تحتوى على مواد فعالة اهمها مادة قلوية ونسبة عالية من مادة ايزوبيلتبرين تصل نسبتهما حوالى ٢٥ر ـ ٪ ويفيدان فى طرد الديدان الشريطية وتعتبر قشور الرمان مصدرا عظيما لهذا القلويد الطبى الهام ، كما اثبتت التجارب العلمية ان الرمان يفيد علاج حالات عسر الهضم والدوسنتاريا الاميبية ، اما قشوره فهى ذات فائدة عظيمة فى علاج الكثير من الامراض الجلديـــة بالاضافة الى قدرتها على زيادة تثبيت الوان الشعر وازدهارها ..

٩ ـ مشـــروب الزنجبيـــل ..

غالبا ما يخلط هذا المشروب مع القرفة او يشرب بمفرده شتـــاء ويتمتع بشعبية هائلة كعلاج لنزلات البرد والزكام والرشوحات الشديدة وقال عنه أطباء العرب القدامى أنه يجلو الرطوبة من الرأس والحلق والمعدة والكبد ويحلل انتفاخات المعدة ويدر البول ومقوى جنسيا .

التحليل والفوائد الطبية ... يحتوى مسحوق الزنجبيل على زيت طيار رائحته عطرية نفاذه بنسبة ٣٪ اما طعمه الحريف يرجع الى احتوائه

على زيت الجنجرول وهى المادة الفعالة فى المشروب ولها رائحة نفاذة بالاضافة الى احتوائه على مقادير مختلفة من المواد النشوية والراتنجية والكبريت ولذلك يدخل فى كثير من المستحضرات الطبية وأدوية المسهلات وصناعة بعض أنواع الحلوى والمربى لأن الزنجبيل يعتبر منعش ومنبه للمعدة — وطارد للغازات ويفيد فى حالات المغص والبرد والسعال ويستعمل طبيا كطارد لغازات المعدة والامعاء ..

١٠ — مشروب السحلب ..

من المشروبات المحببة لانه لذيذ الطعم ويكثر تقديمه شتاء فى معظم المحلات العامة فى كثير من الدول العربية وخاصة منطقة الشرق الاوسط وبالرغم من أن شهرته ترجع الى تركيا الا انه معروف فى بريطانيا بالسحلب المصرى الفاخر المغذى العلاجى .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى مسحوق السحلب على حوالى ٥٠٪ مادة غروية ومواد هلامية وبروتينية ومن وحوالى ٣٠٪ نشا ، ١٣٪ دكسترين وبنتوزينات ، ١٪ سكروز واكسلات جير وزيت طيار وامـلاح معدنية ومواد أخرى لها فوائد غذائية ممتازة وخاصة اذا مزج مشروب السحلب باللبن وعسل النحل واضيفت اليه المكسرات حيث تزداد قيمته الغذائية سواء للناقهين من الامراض أو الاصحاء الكبار والصغار .

اما تأثيراته العلاجية فيعتبر مقوى ومضاد لحالات الاسهال وبالنسبة للاطفال فهو ملطف وقابض ويفيد ضعاف المعدة والمصابين بالدوسنتاريا والاسهال المزمن وكذلك لمرضى السل حسب التقارير الطبية البريطانية . وهذا المشروب يوصف كثيرا لحالات التسمم الناتج عن السموم الكاوية ويستعمل حقنة شرجية للنزلات والامراض المعوية وكذلك يستفيد من هذا المشروب الذين يشكون الامساك وكسل الدورة الدموية وقرحة المعدة والبواسير ..

١١ - مشــروب العرقســوس ..

كان هذا المشروب الشعبى منذ قديم الزمان ضمن الوصفـــات الفولكلورية المتداولة بين العامة ولايزال يستعمل حتى اليوم .. فقــد جاء العرقسوس فى البرديات الفرعونية لعلاج أمراض الكبد والامعاء وعسر البول وحالات الامساك ثم استعملته قبائل البدو فى منع العطش وعلاج الربو والسعال الجاف وقال عنه عمالقة الطب العربى ما يلــى :

قال أبو بكر الرازى : « العــرقسوس نافع لحالات حرقان المعدة »

قال ابن سينا : « منقوع العرقسوس يصلح خشونة قصبة الرئة ويقطــع العطشـــ » .

قال داود الانطاكى : « ينفع من سائر أمراض الصدر والسعال بأنواعه ويخرج البلغم مطلقا ، ويحلل الربو وأوجاع الكبد والطحال والحرقة ويدر الطمث وهو أنفع دواء لخشونة الصدر والحلق وخصوصا مع السكر والتمر هندى .. وأهل مصر يستعملونه كثيرا لانه يسهل ويدر البول »

التحليل العلمــى والفوائــد العلاجيــة :

يحتوى العرقسوس على مقادير لابأس بها من سكر العنـــب (جلوكوز) وسكر القصـــب (سكاروز) وبعض المـــواد البروتينيـــة ونشــا وجلبكوسيدات وبعض الخلاصات والمواد الصمغية الـــراتنجية واثبتـــت التحاليل أن العرقسوس يحتوى على مواد سكرية تصل الى حوالى ١٦٪ مواد نشوية حوالى ٢٨ ٪ واسبارجين حوالى ٤٪ بينما تصـــل نسبة الماء فى العرقسوس الى حوالى ٢٠ ٪ مع قليل من الكربوهيدرات واتضـــح ان العرقسوس غنى جدا بأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم التى تعادل درجـــة حموضة الدم ومادة الجليسيرتنيك وهى عبارة عن المادة الحلـــوة التـــى تفوق بحلاوتها السكر العادى والجوهر الفعال فى العرقسوس هو عبارة عن مركب حلو الطعم وهو ملح بوتاسيومى كالسيومى لاذع الطعم قليلا .. من خلال هذه التحليلات المعملية يتضح سبب استخدام العرقسوس كمنفث قوى وملطف للأغشية المخاطية وكطارد للبلغم وملين للمعدة ومدر للبول وكمرطب للجسم .

اخيرا اكتشف العلماء المصريون اثناء الابحاث العلمية التى اجريت فى قسم الفارماكولوجى بالمركز القومى للبحوث ان للعرقسوس تاثير هرمونى انثوى وهو يشبه الى حد كبير تاثير هرمون الادرينالين الذى ينصح معه بالاعتدال فى استخدامه وخاصة للسيدات الحوامل ،. وان المادة الفعالة فى العرقسوس تحتوى على مضادات حيوية لها القدرة على قتل الميكروبات والجراثيم التى قد تصيب الامعاء وبذلك يعتبر للعرقسوس فوائد وتاثيرات علاجية عظيمة فى حالات قرحة المعدة والعديد من امراض المعدة والامعاء والكبد والكلى والمثانة بالاضافة الى ان العرقسوس يدخل فى تركيب معظم ادوية الكحة والسعال والامراض الصدرية والتهابات الحنجرة ،. وعموما يعتبر شراب ملطف ومنفث ويدخل فى العديد من المستحضرات الطبية الاخرى وقد قامت احدى الشركات الاجنبية بصناعة ادوية مستخلصة من العرقسوس لاعطائها طعما مقبولا .

ان الابحاث الطبية الاخيرة اثبتت ان العرقسوس يحتوى على الكثير من المواد الفعالة ذات التاثير القوى فى علاج العديد من الامراض ومن اهم نتائج هذه الابحاث ان للعرقسوس تاثيرا مماثلا لعقاقير الكورتيزون ولكن بدون الاعراض الجانبية الضارة التى تنشأ عن الكورتيزون الصناعى وبمجرد ظهور هذا الاكتشاف الرائع سارعت شركات الأدوية العالمية للحصول على هذه الابحاث من أجل استغلالها فى صناعة الدواء .

العرقسوس ومرض آديسون ..

من المعروف عن مرض آديسون الذى هو عبارة عن ضعف شديد وهزال الجسم بحيث لايستطيع المريض مغادرة الفراش نظرا لفقر الدم وهبوط فى ضغط الدم مع ضعف عضلة القلب وربما يصاب المريض بتكرار القىء والاسهال فى الحالات الحادة وهذه الاعراض تظهر نتيجة للاصابة الشديدة للغدة فوق الكلوية وحدوث اختلال فى افراز هرمونى الكورتيزون والهيدروكورتيزون التى تفرزهما هذه الغدة ونتيجة لاحتواء العرقسوس على هذا الهرمون الطبيعى فهو يعتبر علاجا رائعا وبدون آثار جانبية ،.

لقرحة المعدة والتجميل ايضا ..

كان الكورتيزون الصناعى من أهم الأدوية لعلاج قرحة المعدة وقرح الاثنى عشر .. ولكنه يعتبر كمسكن للآلام فقط .. أما العرقسوس فهو يحتوى على مادة لها تأثير قوى لعلاج القرحات بأنواعها لما له من خاصية الالتئام فاتضح انه يؤثر على الاغشية المخاطية الموجودة وكذلك الخلايا . وقد وجد أخيرا أن للعرقسوس تأثيرا مضادا للتقلصات وكذلك تأثير مهبط على الجهاز البارسمبثاوى وهو بذلك يعمل على تهدئة حالة المعدة والجهاز التنفسى وقد تأكد للعلماء حديثا من أن المواظبة على تناول مشروب العرقسوس يزيل شوائب البشرة وينقيها ويعيد اليها صفاؤها ونقاوتها وجمالها الطبيعى ..

١٢ — مشروب القرفة ..

جاءت القرفة (٦ مرات) فى البردية الفرعونية (هيرسنت) كمسكن موضعى ولتبريد الشرج وضد الحروق المتعفنة وعدة أمراض أخرى لم يستدل عليها بعد ثم وردت القرفة بالزنجبيل فى الوصفات الطبية العربية القديمة لعلاج نزلات البرد وتفجير الخراريج بسرعة وعلاج قروح المسالك البولية وممزوجة بالمصطكى لعلاج الربو .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى مشروب القرفة على مادة التانين القابضة وهى بذلك تفيد حالات الاسهال وكذلك على حوالى ٢٪ زيت طيار له رائحة مميزة وعلى نسبة من مركب الدهيد القرفة « وكذلك مركب » اليوجينول الذى يوجد أيضا فى القرنفل وعلى كمية ضئيلة من المواد النشوية والغروية والسكرية ومن أهم مميزات زيت القرفة انه منبه عطرى طارد للغازات قابض لحالات الاسهال ومضاد للتشنج ومطهر للحميات المعوية » وبذلك يعتبر زيت القرفة هو العامل الرئيسى فى مفعولها المقوى المنشط للدورة الدموية والمدر للبول والمعقم المضاد للعفونة، وهو يدخل فى تركيب الكثير من الادوية الطبية وعموما تعتبر القرفة مدفئة للجسم فاتحة للشهية مطهرة ومنشطه للمعدة والجهاز الهضمى .. ويستعمل زيت القرفة لعلاج بعض الامراض الجلدية وآلام الاذن والزكام والبثور والقروح ..

١٣ — مشروب عصير القصب ..

إن هذا المشروب الشعبى الرائع من المشروبات المنعشة المرطبة وله اهمية خاصة فى حياة المصريين خاصة اثناء الصيف وهو غنى جدا بالمواد السكرية والاملاح المعدنية وخاصة الحديد والعناصر الاخرى اللازمة لاحتياجات الجسم من الطاقة .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى عصير القصب على حوالى ٨٣٪ ماء ، ١٥ ٪ سكر ، ٠٫٨و — ٪ سكر محول ، ٠٫٥٤ ٪ رماد ، ٠٫٥ ٪ بروتين ٠٫٣ ٪ نيوكلينات ، ٠٫١ — برومينوسات ، ٠٫٠٥ ٪ اميدات ، ٠٫١٢ حمض اسبارتيك ، ٠٫١ ٪ — احماض عضوية أخرى ، ٠٫١ ٪ صموغ وبكتينات ، ٠٫١٢ ٪ الياف ، ٠٫١ ٪ دهن وشمع ، ٠٫٠٦ ٪ مادة أرضية ، ٠٫١ ٪ كلوروفيل .

ومن اهم مميزات عصير القصب انه مأخوذ من القصب بأكمله وهو بذلك يحتوى على جميع محتويات العيدان من المواد الغذائية والاملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور والماغنسيوم والكبريت .. ولهذا يعتبر عصير القصب مفيدا للعظام والكبد ولزيادة ادرار البول وتنشيط وظائف الكليتين وعلاج حالات السعال وبحه — خشونة — الصوت وضد حموضة المعدة ويساعد فى علاج فقر الدم — الانيميا .

١٤ — مشروب الكراويا ..

اشتهر مشروب الكراويا عند أطباء العرب القدامى بقدرته على طرد الرياح من المعدة والمساعدة على الهضم وتسكين المغص وادرار البول وقتل الديدان المعوية واستعملوا مسحوق الكراويا ضمن ادوية العيون وتركيبات الكحل ولبخات للبواسير .

التحليل والفوائد الطبية . تحتوى على زيت طيار وعدة مواد منشطة لافرازات المعدة والامعاء والغدد اللعابية هى (د . كارفون) و (د. ليمونين) ، ويعتبر زيت الكراويا مطهر جيد ومهدىء للاطفال العصبين

ودهانا حسنا لازالة حالات المغص . بينما يفيد مشروب الكراويا حالات ضعف الاعصاب وشحوب الوجه وازالة احتقانات الجهاز الهضمى والغازات المعوية وادرار حليب الام ولالام اسفل البطن وأوجاع المبيض والمفاصل والعضلات .

١٥ — مشروب الكركديه ..

يعتبر من المشروبات المحببة جدا عند كثير من المصريين سواء كمرطب صيفي أو دافيء شتاء ولكن الكثير من عامة الناس لا يعرف حقيقة فوائد هذا المشروب الشعبى الذى يطلق عليه أحيانا اسم العناب .

التحليل والفوائد الطبية .. تحتوى أزهار هذا النبات على كميات هائلة من المضادات الحيوية الطبيعية التى أكدت احدى الدراسات التى اجريت فى كلية العلوم بجامعة القاهرة ان لها تأثيرات فعالةفى ابادة ميكروب السل والقدرة على قتل الميكروبات البكتيرية وغيرها من الطفيليات . كما أن مشروب الكركديه يهدىء من تقلصات عضلات الرحم والمعدة والامعاء ويزيل آلامها بالاضافة الى ان الكركديه مشروب حمضى ملطف وخافض للحرارة ولذلك يعتبر مفيدا جدا فى الحميات .

كذلك اتضح ان مغلى أزهار الكركديه يعتبر مضادا للديدان الشريطية والاسطوانية وهو ملين مناسب للمعدة ويساعد كثيرا على خفض ضغط الدم المرتفع وقد تمكن بعض الصيادلة بشركة القاهرة للادوية من استخلاص أدوية خافضة لضغط الدم ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركديه .. هذا بجانب امكانية الاستفادة من الازهار فى خلطها مع الحناء لزيادة تثبيت لون شعر النساء وأكسابه لونا نحاسيا براقا جميلا .

١٦ — مشروب الليمون ..

جاء عصير الليمون ممزوجا مع اللبان المر — الذكر — والعنب والتين فى احدى الوصفات الطبية فى البردية الفرعونية — برلين — لعلاج النزلات المعوية بينما هناك وصفة أخرى من عصير الليمون فقط لعلاج

الالثة الضعيفة المترهلة على شكل تدليك موضعى وقد عرف القراعنة قيمة عصير الليمون فى قتل وابادة الجراثيم المسببة للعفن بينما اضاف الاطباء العرب القدامى الى قشر الليمون فوائد منبهة ومقوية للمعدة وفاتحة للشهية وكذلك مقوية للقلب والكبد ومدره للبول .

التحليل والفوائد الطبية .. يعتبر عصير الليمون البندى من اغنى انواع الثمار بفيتامين ج لان كل ١٠٠ جرام من العصير تحتوى على حوالى ٦٥ ملجم فيتامين ج الواقى من مرض الاسقربوط وعلى حوالى ٥٠ ميكروجرام فيتامين «ب» الواقى من التهاب الاعصاب ، ٨٠ ميكروجرام من النياسين الواقى من مرض البلاجر ١ ، ٤ ميكروجرام ريبوفلافين اللازم لتنظيم عمليات الاكسدة والتمثيل الغذائى وعلى حوالى ٨ ٪ مواد كربوهيدراتية وسكرية ، ــ ٧ ٪ حامض الليمون ، ٣ر٠٪ املاح معدنية اهمها الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم وقليل من املاح الحديد وعلى نسبة عالية من مادة السترين المقوية لجدران الاوعية الدموية . ومن المعروف علميا ان مثل هذه المركبات المعدنية تعمل فى المحافظة على المعدل القلوى الذى يجب ان يكون عليه الجسم .. وبالرغم من ان عصير الليمون حامضى التأثير الا انه لا يضر الجسم ولايزيد من درجة حموضة الدم فى حالة تناوله بكثرة لانه اتضح علميا ان تناول عصير الليمون يعمل على خفض درجة حموضة الدم وبذلك يعتبر مفيدا فى حالات ــ الروماتيزم والنقرس والبول السكرى .

ان الليمون يعتبر من العوامل المدرة للبول ويساعد كثيرا على خفض درجة الحرارة فى حالات الحميات ونظرا للتأثير الحمضى لليمون فهو لديه القدرة على قتل الجراثيم التى تلوث الطعام كما هو الحال بالنسبة للتيفود والباراتيفود والكوليرا .. ومن المعروف طبيا ان الانسان البالغ يحتاج يوميا الى حوالى ٧٥ ملليجرام من فيتامين ج . اما الطفل الصغير فيكفيه ٣٠ ملليجرام والطفل من عمر سنة حتى ١٤ سنة يحتاج الى كمية تتراوح ما بين ٣٠ ــ ٩٠ ملليجرام بينما يحتاج الفرد فى سن العشرين الى حوالى ١٠٠ ملليجرام ثم تنخفض احتياجات الانسان بعد ذلك تدريجيا الى ٧٥ ملليجرام . ماعدا فترات معينة قد يحتاج فيها الانسان الى جرعات كبيرة ، من فيتامين «ج» كما هو الحال فى بعض الامراض والعمليات الجراحية التى تصل فيها الكمية الى حوالى

٢٠٠ ملليجرام أو اكثر يوميا وغالبا ماتقدم هذه الكمية العالية من فيتامين على هيئة اقراص أو حقن ويستعمل الليمون فى علاج كسل الكبد والروماتيزم والتهابات الفم واللسان والحنجرة والصداع وتنقية وعلاج البشرة .

١٧ — مشروب المشمش ...

ان هذا المشروب الذى يكثر تناوله مثلجا وخاصة عقب الصيام فى شهر رمضان المعظم له فوائد صحية وعلاجية هائلة وخاصة اذا عرفنا ان ثمار المشمش تحتوى على حوالى ٣٠ ٪ من وزنها بذور ، ١٣٫١ ٪ مواد سكرية ، ٨٠ ٪ ماء وعلى قليل من المواد البروتينية والدهنية وعلى مجموعة فيتامينات أ ، ب ، ج وكذلك الاملاح المعدنية القلوية وخاصة الحديد والكالسيوم والفوسفور وايضا الصوديوم والبوتاسيوم وحمض النعناع والليمون والطرطريك والعفص .

ومن أهم خواص مشروب المشمش انه يعمل على تعديل الحموضة الضارة المتخلفة عن بعض الاغذية الاخرى . ويفيد كثيرا فى علاج الاضطرابات الهضمية وحالات الامساك .. ونظرا لان المشمش يحتوى على العفص وحمض النعناع والليمون والطرطريك فانه يفيد علاج حالات الاسهال واضطرابات العادة الشهرية وكذلك زيادة درجة حموضة الدم ... أما الزيت المستخرج من نوى المشمش فهو يدخل فى تحضير كثير من المستحضرات الطبية وخاصة الدهانات لعلاج التجاعيد وقد اتضح ايضا أن مغلى أوراق المشمش تحتوى على مضاد حيوى طبيعى يفيد حالات التهابات الحلق والصدر والرشوحات شتاء .

١٨ — مشروب المغات ...

منذ أن جاء هذا المشروب ضمن الوصفات العلاجية للاطباء العرب القدامى كمقوى للاعضاء ومفيد للنحفاء ولإزالة أوجاع المفاصل وعرق النسا والتشنجات وزيادة الحيوية الجنسية أصبح من المشروبات الشعبية المحبية وخاصة للنفساء بعد حالات الولادة ولكثير من الكبار من أجل الحصول على صحة أفضل .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى المغات على حوالى ٢٥٪ نشا، ٢٤٫٧٥٪ مادة غروية ، ٦٪ مواد بكتينية ، ٣٪ سكر ، ٤٫٧٥٪ سليلوز ، ٥٪ مواد معدنية ٥٪ مواد دهنية والباقى رماد معدنى ، ١٣٪ ماءواوكسلات الكالسيوم وبذلك يعتبر المغلت غنى بالمواد الكربوهيدراتية والغروية ولذلك يولد مقدار كبيرا من الطاقة الحرارية اللازمة للقوة والنشاط ولهذا يعتبر مساعدا جيدا للمرضى أثناء فترة النقاهة وخاصة للسيدات بعد الوضع ولعلاج حالات الضعف العام والنحافة الشديدة .

١٩ ــ مشــــروب النعناع ..

جاء فى الوصفات الفرعونية ان مشروب مغلى النعناع البلدى يعالج أمراض واضطرابات الجهاز الهضمى وخاصة عند الاطفال لانه يتمتع بالقدرة على قتل الميكروبات كما استعمل من الخارج على شكل دهان لعلاج البثور والجروح ثم اضاف اطباء العرب الى النعناع فوائد تقوية المعدة وعــدم القىء والمساعدة على الهضم ومزجوه بالخل لعلاج نزيف الدم من البطن واستعملوه من الخارج على شكل ضمادات لتسكين الآلام وازالة الاورام والصداع ووصفوه شرابا ودهانا لعلاج الحكة والجرب .

التحليل والفوائد الطبية .. تحتوى أوراق النعناع على زيــت طيار مع المنتول ومواود دابغة ومسكنة للتشنجات ومدرة للصفراء ومضادة للالتهابات وطاردة لغازات المعدة . كما تأكد العلماء المحدثين ان لمشروب النعناع تأثيرات منبهة للاغشية المخاطية ومنشطة لافرازات المرارة والكبد ومسكنة للمغص ومفيدة لعلاج حساسية الغشاء المبطن للمعدة والتخلص مــن آلام العـــــادة الشهــريــة .

لقد اثبت العالم فيرجل ان النعناع مطهر للجروح . أما زيت النعناع فهو يحتوى على حوالى ٦٠٪ منتول وهو منبه ممتاز للاغشية المخاطيــة ويمتصه الجسم بسرعة ولذلك يدخل حاليا فى تركيب معظم ادوية الكحــة ونزلات البرد ويستعمل ايضا كدهـــان موضعى لعـــلاج آلام الصــداع والتهابـــات الثــدى وامــراض الجلــد .

٢٠ - مشــروب الينسون ..

جاء مغلى الينسون فى الوصفات الفرعونية لعلاج آلام واضطرابات المعدة وعسر البول وكذلك فى بردية (هيرست) كطارد لانتفاخات الامعاء وأيضا ضمن عسول للفم كعلاج لآلام اللثة والاسنان ثم جاء مشروب الينسون ضمن الوصفات العلاجية للطب العربى لعلاج حالات ضعف المعدة والرشوحات وبعض انواع الصداع ولتفتيت حصوات الكلى وكسل الطحال .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى الينسون على زيــت عطــرى به نسبة عالية من مادة الانيثول وبعض المواد الاخرى ويدخل فى تحضير الكثير من أدوية السعال والبرد ومغص الاطفال وحالات الربو العصبــى ومن أهم مميزات مشروب مغلى الينسون تنبيه الاغشية المبطنة للحلــق والمسالك التنفسية وازالة التشنجات وحالات المغص الحاد .. هذا بالاضافة الى قدرته على مهاجمة بكتيريا الامعاء وهو من انجح العلاجات لحالات المغص المعوى .. وينصح بشرب الينسون ساخنا فى درجة حرارة مرتفعة قدر الامكان وثبت من الابحاث العلمية الحديثة أن للينسون تأثير هرمونى ذكرى فى حالة تناوله بكميات قليلة .. اما اذا أخذ بكثرة فانه يقلل منها ويؤثــر فى الحالة الجنسية للرجال .

سادسا .. فولكلوريات علاجية متنوعة ..

- **ترمس** .. لتنشيط النخاع وتقوية القلب وتفتيت الحصوات
- **جميز** .. لمرض الصدفية والتئام الجــروح
- **حب العزيز** .. لتنقية البشرة والبول وادرار اللبن
- **حلفابر** .. للرشوحات الشديدة واوجاع المعدة والكلى
- **حمص** .. لضعف الحيوية الجنسية وعسر البول وتقرحات الجلد
- **جرجير** .. للسل الرئوى وعسر الهضم وضعف الشعر
- **رعرع أيوب** .. لامراض الرئة ومتاعب القولون والبشرة
- **ساق** .. لتنشيط الامعاء والامساك المزمن والحروق
- **شواشى ذرة** .. لزلال البول والتهاب المسالــك البوليــة
- **شيكوريا** .. لامراض الكبد وزيادة حموضة المعدة والانيميا
- **صبار** .. لقرحة المعدة والامراض الجلدية ومنع الحمل
- **فاصوليا خضراء** .. للروماتيزم وأوجاع المفاصل والمثانة والاكزيما
- **نبق** .. لالتهابات الفم والحنجرة وتنقية الدم وأورام الثدى
- **هيا الى .. دكان العطار لشراء العقار**

(جوز الطيب ــ حبة البركة ــ حبهان ــ حرمل ــ حنظل ــ دمسيسة ــ دوم ــ رواند ــ شمر ــ فليه ــ كثيراء ــ كركم كزبرة ــ كمون ــ لبــان ــ مــر ــ مصطكى ..)

- **مشروبات من اجل اللاعبين**

١ – ترمس ..

استعمل الفراعنة الترمس فى العديد من الوصفات العلاجية لحالات عسر البول ولطرد الديدان المعوية والشريطية وبعض الامراض الجلدية .. ثم جاء الترمس فى وصفات الطب العربى قديما لعلاج اضطرابات الكبد والطحال بعد خلطه بالخل وعسل النحل وكذلك لادرار الطمث وتطهير المعدة والامعاء وعسر البول بينما استعمل كدهان موضعى بعد خلطه بالخل لتسكين أوجاع المفاصل ولعلاج الامراض الجلدية وعرق النسا وكغسول لتنقية شوائب البشرة

التحاليل والفوائد الطبية .. يحتوى الترمس على حوالى ٣٠٪ بروتين والياف سليولوزية ومادة اللينين وهى مكونة من كالسيوم وفوسفور تفيد حالات ضعف الاعصاب . كما اثبتت التجارب وجود مادة هرمونية فى الترمس تشبه مادة البتيوترين وهى خلاصة الغدة المخية النخاعية الخلفية ولها تأثير منشط على انقباضات عضلات الرحم . أما المادة المرة فى الترمس لها تأثير مقو ومنبه للقلب يشبه تأثير مادة «الاسبارتين» واظهرت التجارب المعملية الحديثة ان مسحوق الترمس قلوى مرطب للجلد يساعد فى علاج كثير من الامراض الجلدية ولديه القدرة على طرد محتويات الامعاء وقتل الدديدان الشريطية ويساعد على تفتيت حصوات الكلى والمسالك البولية وعلاج عسر البول .. كما اتضح أيضا أن للترمس تأثير مخفض لضغط الدم المرتفع وتقليل نسبة وجود السكر فى البول . أما الزيت المستخرج من الترمس بواسطة التقطير فهو يساعد فى علاج العديد من الامراض الجلدية على شكل دهان موضعى .

٢ – جميز ..

جاء الجميز ضمن الوصفات العلاجية الفرعونية كمسهل وملين للمعدة والامعاء ولعلاج النزلات المعوية ومتاعب الكبد ومرض الاسقربوط وكان يشرب على شكل عصير .. كما استعمل الفراعنة المادة اللبنية السائلة من الثمار فى علاج الامراض الجلدية وخاصة الصدفية ولسع العقارب وعضات الثعابين والتهابات اللثة ثم جاءت المادة اللبنية السائلة من الجميز فى الطب

العربى لعلاج جراحات العين والتخلص من الاورام بينما استعملوا الثمار لاضطرابات المعدة .

التحليل والفوائد الطبية ..أظهرت نتائج البحوث العلمية التى نشرت فى المؤتمر الدولى للامراض الجلدية عام ١٩٨٠ أن المادة اللبنية السائلة من ثمار الجميز تفيد علاج مرض الصدفية والعديد من الامراض الجلدية الاخرى على شكل دهان موضعى نظرا لان الجميز يحتوى على مضادات حيوية قادرة على ابادة الجراثيم ومواد أخرى تساعد على سرعة التئام الجروح ، بالاضافة الى أن تناول ثمار الجميز منبه وملين جيد للمعدة ومطهر للنزلات المعوية وطارد للغازات .

٣ — حب العزيز ..

استعمله الفراعنة لحالات الحمى والبلهارسيا والتهاب الرحم وكتاركتا العين وضمن دهان موضعى للاكزيما وبعض الامراض الجلدية بينما وصفه الاطباء العرب القدامى لزيادة السائل المنوى للرجال وكسل الكلى والكبد ولعلاج متاعب الصفراء والسعال وحرقان البول على شكل عصير مصفى ومحلى بالسكر أو عسل النحل .

الفوائد الطبية .. يحتوى حب العزيز على حوالى ٣٠٪ زيت ، و٢٨ ٪ نشا وحوالى ١٢٪ سكروز ونسبة قليلة من البروتين وقد اتضح من الابحاث التى قام بها فريق من علماء مصر أن حب العزيز يعتبر علاجا مثاليا لمعظم انواع الصداع . كما ان لثمار هذا النبات قدرة بالغة على تكرير البول وتنقيته من الشوائب الضارة .. كما يفيد فى علاج الاضطرابات المعوية ويزيد من ادرار اللبن ويستخدم لشفاء بعض الامراض الجلدية .

٤ — خلفابر ..

يكثر نمو هذا النبات شيطانيا فى كثير من الاماكن الصحراوية وعرف البدو فوائده عن طريق التجربة والوصفات العلاجية لاجدادنا القدماء ثم استعمله العرب القدامى فى علاج اضطرابات الكلى وتفتيت حصوتها وتحلية

مغلى أعشاب حلفابر بالعسل النحل وتناول المشروب صباحاعلى الريق لطرد الديدان .

الفوائد الطبية .. تحتوى الاعشاب على زيوت عطرية طيارة تتراوح نسبتها فى الاوراق مابين ٢٣،٠ر — ٪ الى ٦٨٠ر — ٪ وتكون أعلى نسبة للزيت فى الاوراق قبل عملية الازهار وأقلها أثناء عملية النضج للبذور ويلاحظ أن الزيت المستخرج من النبات يكون أصفر اللون ورائحته تشبه رائحة نبات الكرفس والزيت يذوب فى حجمه كحول ٨٠٪ واتضح علميا أن مشروب مغلى عشب الحلفابر يساعد كثيرا فى خفض درجة الحرارة وخاصة أثناء حالات الحميات والحصبة .. كما أن مشروب مغلى الحلفابر مع الدمسيسة مفيد فى حالات المغص وارتفاع درجة الحرارة .

ان الابحاث العلمية الاخيرة اكدت أن مغلى عشب الحلفابر اذا شرب على هيئة شاى يعتبر معرق ممتاز ضد حالات البرد ولتهدئة الكحة .

كما تاكد العالم العربى « الدكتور مصطفى حسنين من وجود مادة فعالة فى عشب حلفابر يفيد فى علاج الروماتيزم » .

وتبين من الدراسات ان لهذا النبات تأثيرات علاجية عظيمة فى حالات عسر البول والمغص الكلوى ومساعدة حصوات القنوات البولية على الخروج .. وقد تمكن اساتذة الصيدلة والطب بجمهورية مصر العربية بالاشتراك مع شركة القاهرة للادوية من استخلاص عقار جديد من أعشاب حلفابر لاستعماله فى تفتيت الحصوات وهو موجودة حاليافى الاسواق الطبية لعلاج أوجاع المناصل وحالات البرد الشديد .

٥ — حمص ..

جاء فى الوصفات الشعبية المصرية القديمة انه ملين للمعدة ويدر البول ويزيد من الحيوية الجنسية بينما فى الطب العربى يعتبر غذاء ممتازا للرئة ويصفى الصوت ويزيل اضطرابات الكبد والطحال ويفتت حصوات الكلى والمثانة واذا نقع فى الخل وتناوله المريض صباحا على الريق طرد الديدان ، وان مسحوق الحمص اذا عجن واستعمل لبخات ازال أوجاع الظهر والاورام ونفع القروح الصديدية .

الفوائد الطبية .. تحتوي كل ١٠٠ جرام من الحمص على حوالى ١٤٪ ماء ، ٩٪ مواد دهنية ، ٢٥٪ مواد بروتينية ، ٥ر٢٪ مواد رمادية ، ٥٪ مواد سليولوزية ، ٢١٩ ملجم كبريت ، ٣٥٠ ملجم فوسفور ، ٥٠ملجم كلور ، ٩٣٠ملجم بوتاسيوم ، ٦٠ملجم كالسيوم ، ٥ر٥ حديد برغم صعوبة هضم الحمص عند البعض الا انه يفيد الجسم سواء تناوله الانسان طازجا أو جافا أومسلوقا .. وقد اتضح للحمص عدة خواص علاجية ممتازة من اهمها انه منقى للدم ومدر للبول والطمث ومفيد للكلى والكبد وله تأثير هرمونى ذكرى ولذلك يوصف كثيرا فى حالات الضعف الجنسى للذكور ولعلاج الامراض الجلدية .

٦ — جرجير ..

يتمتع الجرجير بشعبية هائلة بين عامة الناس كاحدى المقبلات الرخيصة ولكن قيمته الغذائية والوقائية ممتازة وقد استعمله الاطباء العرب القدامى لمتاعب الطحال والكبد وعسر الهضم والبول وقلة اللبن عند المرضعات ، كما وصفوه لزيادة الحيوية الجنسية وخاصة مغلى مسحوق البذور والذى يستعمل كغسول للوجه للمساعدة فى التخلص من النمش والبقع الجلدية ..

الفوائد الطبية .. يحتوى الجرجير على مادة خردلية ومواد مرة ومقادير من فيتامين ث ويود وكبريت وحديد وعناصر أخرى .. وكل هذه المواد لها اهمية عظيمة فى تنشيط وظائف الغدد وتنقية الدم واتضح علميا أن للجرجير فوائد ممتازة فى علاج حالات عسر الهضم والروماتيزم . ويعتقد بعض العلماء أن الجرجير يساعد فى علاج السل الرئوى وكذلك خفض نسبة السكر فى الدم عند مرضى السكر والضعف الجنسى والامراض الجلدية والشعر

(ملحوظة)

يجب على المصابين بتضخم الغدة الدرقية والنساء الحوامل عدم الاسراف فى تناول الجرجير .

٧ – رعرع أيوب ..

عرفت هذا النبات منذ أيام الفراعنة باسم «فرفر» لعلاج الامراض الجلدية والتواء المفاصل ثم تحولت الكلمة عند العامة من الصعايده المحدثين الى كلمة «ورور» وكان النبات مقدسا عند الفراعنة الذين استعملوه للوقاية والعلاج .. ثم اشتهر هذا النبات أيام الجاهلية عند العرب باسم رعرع أيوب الذى ساعد سيدنا أيوب رجل التجارب والآلام والصبر والاحتمال على علاجه من مرضه الجلدى المزمن .. والدليل على الفوائد العلاجية لهذا النبات أن البدو فى الواحات عرفوا قيمته منذ أزمان بعيدة وكذلك الاقباط فى مصر كانوا ومازالوا ينقعون أوراق هذا النبات فى الماء الذى يستحمون به فى يوم الاربعاء المسمى «اربعاء أيوب» فى الصوم الكبير ..

الفوائد الطبية .. مازال هذا النبات يحمل اسرارا علاجية لم تظهر آثارها بعد ومازال البحث جاريا عن حقيقة الفوائد الطبية لهذا النبات الذى يمكن القول بصفة مبدئية حتى الان أنه يفيد علاج بعض الامراض الجلدية ورضوض المفاصل وكدمات العظام على شكل لبخات موضعية .. وتحدثنا قصة سيدنا أيوب الذى كان يعانى من شدة المرض الجلدى الذى استمر زمنا طويلا اختلف فيه المفسرون بأن الله شفاه بتناوله هذا النبات .

٨ – سمسم ..

يستعمل السمسم فى كثير من الوجبات الشعبية مثل الطعمية وبعض الفطائر والوجبات الغذائية وقد احتل مكانة علاجية عظيمة عند الفراعنة الذين استعملوه ضمن لبخة لعلاج آلام مفصل الركبة بينما جاء فى وصفات الطب العربى كملين ويساعد على ادرار البول ونافع للقولون والربو وخلط زيت السمسم مع منقوع الصبار والزبيب يزيل الكحة والسعال واذا مزج مع عصير الرمان كان طلاء جيدا للجرب والقروح ..

الفوائد الطبية .. تحتوى بذور السمسم على حوالى ٥٠٪ زيت ، ٢٠٪ بروتين وقليل من النشا والباقى سليلوز ومواد أخرى ويتركب الجزء الاكبر وهو حوالى ٧٥ ٪ من جليكوسيدات لعدة أحماض دهنية منها

الحامض الزيتى والحامض الكتانى والحامض النخلى والحامض الطيبى ويستخرج من بذور السمسم الزيت المعروف بالسيرج الذى يدخل فى صناعة الصابون وتحضير الزبدة الصناعية .. أما الناتج من إحتراقه فيستخدم فى صناعة الحبر الشينى وقد استعمل زيت السمسم بعض الوقت لعلاج حالات السل الرئوى ومتاعب القولون وتدليك البشرة .

٩ — سلــق ..

يحظى بشعبية كبيرة فى اكساب بعض الاطعمة مذاقا مقبولا ويدخل فى بعض الوصفات العلاجية القديمة وقد اشار اليه أطباء العرب فى انه ينفع داء الثعلبة — سقوط شعر الرأس — والكلف اذا استعملت أوراقه ضمادات وكذلك يضمد بأوراقه المسلوقه على الاورام والبثور وأماكن الحروق ويقال أن مزج عصير السلق مع عسل النحل يعالج القوباء والقروح الصديدية

الفوائد الطبية .. أوراق السلق غنية جدا بمجموعة فيتامينــات أ ، ج ، ك وكذلك بالاملاح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم ولذلك يعتبر مناسبا للمصابين بفقر الدم — الانيميا — كما يحتوى على مادة ملينــة للمعدة والامعاء والتخلص من الغازات واتضح من التجارب ان اللبخــات الورقية للسلق تساعد فى علاج الجروح المتقيحة كمــا أن تنــاول الاوراق المسلوقة لهذا النبات تفيد علاج التهابات القولون .

١٠ — سنــامكــى ..

جاءت أوراق وبذور هذا النبات فى البرديات الفرعونية الطبية على شكل منقوع كمشروب لعلاج اضطرابات المعدة والامساك ويقال ان أطباء العرب عرفوا قيمة هذا النبات فى حوالى القرن التاسع الميلادى لعــلاج النقرس وعرق النسا واوجاع المفاصل والصداع والصفراء والبواسير .

الفوائد الطبية .. تحتوى السنامكى على جزء من الجوهر الفعال فى الروائد وجوهر آخر فعال يوجد فى نبات الصبار ، كماتحتوى الثمــار والاوراق الجافة على كمية كبيرة من منانسويــد أ ، منانسويــد ب ومــادة الانثراكينون واسينوسيد وبذلك تعتبر أوراق النبات مفيدة لحالات الإمساك

المزمن نظرا لاحتوائها عنصر الانثراكينون جليكوسيد — الاموديين . كما أن منقوع قرون السنامكى — البذور — يعتبر منشط جيد لعضلات الامعاء ومن المعروف علميا أن الجوهر الفعال فى السنامكى يتأثر بالحرارة ، لذلك يفضل نقعها فى الماء عدة ساعات بدلا من غليها .

١١ — شواشى ذرة ..

ان مغلى شواشى الذرة يتمتع بشعبية هائلة كمشروب لعلاج المغص الكاوى والتهابات المسالك البولية وجاء هذا العلاج ضمن الوصفات الطبية الفرعونية .. وشواشى أو حرير الذرة هو فى الحقيقة عبارة عن مباسم الازهار المؤنثة لنبات الذرة الذى اتضح علميا فوائد مغليها كمشروب مدر للبول وتسكين الآلام ونزلات البرد ومساعدة الحصوات البولية على الخروج وازالت التهابات المثانة وكذلك تقليل نسبة الزلال فى البول وعلاج بعض أمراض القلب . وقد اكدت ابحاث خبراء العلاج بالاعشاب فى الصين ان مغلى شواشى الذرة يفيد علاج بعض امراض الجهاز البولى المصحوبة بنوع من الانيميا الخطيرة .. هذا بالاضافة الى الفوائد الطبية المعروفة لزيت الذرة فى علاج ارتفاع ضغط الدم لانه يساعد على عدم تكوين مادة الكوليسترول فى الدم وهو بذلك يعتبر مناسبا تماما لمرضى تصلب الشرايين ويعتبر النشا المستخرج من حبوب الذرة مناسبا لعمل حقنة شرجية للاطفال فى حالات النزلات المعوية الحادة .

١٢ — شيكوريا ..

كانت الشيكوريا ومازالت من النباتات الغذائية الرخيصة التى يتناولها العامة من الشعب مع الجبن او بعض الوجبات الشعبية وتعرف فى بعض البلاد الاخرى باسم الهندباء .. وكان اطباء العرب القدامى يصفون عصير نبات الشيكوريا لعلاج امراض الكبد والمرارة والطحال والكلى والحميات وتقوية القلب .

الفوائد الطبية .. تحتوى الشيكوريا على مواد مرة منشطة مقوية ومواد راتنجية ونترات البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم وبروتين وسكريات واملاح ومادة الكلوروفيل ومادة الاينولين ومواد مدرة للصفراء

والبول ، كما أن أوراق النبات غنية جدا بالحديد والصوديوم ومواد تساعد على الهضم ويحضر حاليا من الشيكوريا دواء مهدىء للاعصاب وخاصة فى حالات أمراض التنفس والسل . وقد أثبتت الابحاث الطبية أن تناول الشيكوريا يقلل الافرازات الحمضية للمعدة ويساعد فى التخلص من متاعب الكبد الطحال والكليتين وتقليل نسبة السكر وعلاج حالات ضمور العضلات وآلام الاطراف والتهابات المفاصل .

اكتشف العلماء حديثا أن الشيكوريا تقوى الجسم وتفيد حالات الانيميا والارهاق .. بسبب توافر عنصر الحديد فيها .. اما الجذور فهى منشطة للامعاء والكبد والطحال وفاتحة للشهية ولها تأثيرات عظيمة فى علاج حالات عسر البول وحب الشباب وبعض الامراض الجلدية وقد استطاعت الدكتوره / وفاء خليل محمد أثناء ابحاثها للحصول على درجة الدكتوراه فى الصيدلة من جامعة القاهرة اكتشاف مادة فعالة فى نبات الشيكوريا لعلاج امراض الكبد .

١٣ ـ صبار ..

عرفت الخواص العلاجية لنبات الصبار منذ أيام الفراعنة لحالات عسر الطمث والصفراء والامساك واستعملوه دهانا موضعيا لتقرحات العينين وفوق الجروح والحروق .. ومن بعدهم استعمل أطباء العرب منقوع الصبار لحالات سوء الهضم وأوجاع الرأس وللعروق النافرة وعلى شكل دهان موضعى للبثور والاصبع الداحس وأوجاع المفاصل والجرب والقروح بعد خلطه بالعسل النحل وكذلك دهانا لآلام العضلات وحمرة الجلد .

الفوائد الطبية .. يحتوى عصير الصبار على جلوكوسيدات الالوين والباربالوين وحمض السيفانيك وأهم مواده الفعالة هى مادة الصبارين التى تتراوح نسبتها من ١٠ ـ ٣٠ ٪ حسب نوع النبات وتستعمل كمادة مسهلة تدخل فى صناعة الاقراص الطبية المستعملة فى علاج الامساك والتى يظهر مفعولها عقب ٨ ـ ١٢ ساعة تقريبا .. كما تضاف مادة الصبارين عادة الى بعض المواد الاخرى المضادة لحالات المغص .. ومن أهم مميزات الصبار

ان تأثيره المسهل لايسبب آلام الامعاء لانه ليس عنيفا ولايعرقل حركة الهضم بتكرار تعاطية فى حالات الامساك الشديد .

● **الصبار والامراض الجلدية** .. جاءت نتائج البحوث العلميـة الحديثة لتؤكد ان خلاصة الصبار تفيد علاج بعض الامراض الجلـديـة وحب الشباب ولذلك اهتمت الشركات العالمية لصناعة الادوية بعمل غسول طبى يحتوى على خلاصة الصبار . كما اتضح فى المؤتمرات العالمية للطب والصيدلة أن للصبار فوائد علاجية عظيمة لحالات قرحة المعدة والامعـاء ومرضـى البلهارسـيا .

● **الصبار لمنع الحمل** .. أجريت الابحاث فى كلية الصيدلة بجامعة القاهرة على عصير الصبار فظهر ان عصير أوراق الصبار وهو طازج له اثرا قاتلا على الحيوانات المنوية .. ويؤكد الدكتور جمال مهران أستـاذ العقاقير الطبية بأنه تم فعلا تحضير مرهم يحتوى على مـادة سابونـين الجيبسويك بغرض الاستخدام الموضعى كوسيلة لمنع الحمل .

● **الصبار وقاية وعلاج لقرحة المعدة** .. أجرى مركز الابحـاث والرقابة الدوائية بجمهورية مصر العربية بحثا عن تاثيرات نبات الصبار على قرحة المعدة من الناحية الوقائية والعلاجية .. واظهرت النتائج امكانية الوقاية من تكوين قرحة المعدة بواسطة اعطاء حيوانات التجارب لب نبات الصبار . كما تبين أن للصبار خاصية المساعدة على سرعة التئام قرحة المعدة .

١٤ ـــ فـاصوليـا خضـراء ..

اكتشف العلماء حديثا أنها تحتوى على حامض أمينى ومادة ترى كوتيلين ومواد اخرى تساعد على تقليل نسبة السكر فى البول وأخرى على زيادة ادرار البول وتنقية الكليتين بالاضافة الى مجموعة فيتامينات أ ، ب ، ج مع نسبة كافية من البروتين وبعض الاملاح المعدنية وخاصة الحديد . واثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن مغلى قشور قرون الفاصوليا الخضراء ومسحوق بذورها يساعد فى علاج أمراض النقرس وأوجاع الروماتيزم وآلام المفاصل والبول السكرى واحتباس الماء فى انسجة الجسم والتهابات المثانة

والمغص الكلوى وتسهيل خروج حصوات الكلى .. كما أن استعمال مغلى النبات كغسول خارجى يساعد فى علاج بعض الامراض الجلدية مثل الاكزيما والحكة — الهرش — وتنقية شوائب البشرة (٥)

١٥ — نبـق ..

ان هذه الفاكهة الشعبية المصرية عرفت منذ أيام الفراعنة ضمن وصفات علاجية لتنقية الدم وكسل الكبد والامراض الصدرية والصرع وكانوا يستعملون لذلك مشروبا مكونا من عصير النبق مخلوطا مع الخروب وقليل من اللبن الحليب وعسل النحل مع حبوب شتنا وبعد أن يغلى المنقوع ويصفى يشرب على (أربع مرات) وجاءت فى الوصفات الفرعونية المخات من مهروس ثما رالنبق لعلاج بعض الامراض الجلدية موضعيا (٥)

كما جاء النبق فى وصفات الطب العربى كملين ومقو للمعدة ولعلاج قروح الامعاء والمعدة وانتفاخاتها ولحالات الربو والاسهال ونزيف دم الحيض واستعمل خارجيا على شكل ضمادات موضعية لتنقية البشرة وتقوية شعر الرأس.

الفوائد الطبية .. تحتوى ثمار النبق على مواد نشوية وسكرية ومادة الايمودين والفلافون المسهلة وأكدت الدراسات الطبية حاليا أن للنبق القدرة على ابادة الجراثيم من الفم والحلق لانه يحتوى على مضاد حيوى ولتنقية الدم والللثة والمساعدة فى علاج حالات تورم الثدى (٥)

هيا الى .. دكان العطار لشراء العقار

جوزة الطيب ..

جاء فى البرديات الفرعونية لتنشيط الهضم والدورة الدموية وفى وصفات الطب العربى للكبد والطحال واصلاح المعدة وعسر البول والشلل وزيت جوز الطيب لالتهابات الاذن وضعف السمع ودهانا موضعيا لازالة بقع الوجه والنمش .. وقد اكدت التحليلات العلمية الحديثة أن ثمار جوزة الطيب تحتوى على زيت طيار ودهن صلب ونشا وبعض المواد الزلالية وتبلغ نسبة الزيت حوالى ٣٥ ٪ من الثمار ويتميز بطعمة الحاد المقبول ويحتوى على مادة الميرستثين المخدرة التى تبلغ نسبتها حوالى ٤ ٪ من الزيت والباقى جلسريدات لعدة احماض دهنية اخرى مثل حامض جوزة الطيب وحامض ستاريك وحامض باليك وحامض زيتى ، ويدخل دهن الطيب فى صناعة الروائح العطرية .. وكمادة ذات صفات منشطة فى بعض الدهانات لحالات الروماتيزم كما تستعمل جوزة الطيب كاحدى التوابل وتدخل فى تركيب الادوية والمشروبات المهضمة والمنشطة والطاردة لرياح المعدة أما القشور الجافة للثمار التى تعرف عند العطارين «بالبسباسة» لها رائحة عطرية .. وعموما تعتبر الثمار والقشور ذات فوائد منبهة لطيفة تساعد على طرد الغازات من المعدة ولكن اذا اخذت بكميات كبيرة يصبح لها تأثير مخدر .

حبة البركة ..

عرفت فوائدها العلاجية منذ أيام الفراعنة لاضطرابات الهضم وغيرها من الامراض وجاءت فى وصفات الاطباء العرب القدامى كمقوية للمعدة ولحالات عسر الطمث وكثرة الغازات وعلى هيئة لبخات بعد مزجها بالخل لاوجاع الرأس والجرب المتقيح والبرص .. وقد اثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن بذور حبة البركة تحتوى على زيت طيار بنسبة حوالى ٥ر١ ٪ وزيت ثابت ٣٣ ٪ وهو منفث ومهدىء للنزلات الصدرية والسعال العصبى الربو — ومدرة للعاب والبول . كما أن المادة الفعالة طبيا فى حبة البركة هى النجلون التى تدخل فى صناعة ادوية الكحة وأمراض الصدر .

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن حبة البركة تفيد علاج ديدان الاسكارس .. بينما يستعمل الزيت لتنشيط الدورة الدموية وحالات الضعف الجنسي وعلاج حالات الربو والسعال الديكي بالاضافة الى الفوائد الاخرى في تنشيط الجهاز الهضمي وطرد الغازات وتسكين الآلام الشديدة وعسر البول والطمث وعلاج بعض الامراض الجلدية ..

حبهان ..

كثيراً ما يستعمل في اكساب بعض الاطعمة مذاقا مقبولا ونكهة مميزة حيث توضع فصوص الحبهان في الشوربة ويخلط مسحوقها مع البن وغير ذلك .. وجاءت بذور الحبهان في وصفات الطب العربي لتنشيط الدورة الدموية والحالة الجنسية ومتاعب المعدة وغير ذلك .. واتضح حديثا ان بذور النبات تحتوى على زيوت طيارة تصل نسبتها الى حوالى ٦٪ وعلى نسبة صغيرة من زيت الكافور والسينول والبورينوى وعن طريق التقطير يحصل من البذور على زيت الحبهان وهو سائل عديم اللون تقريبا وله رائحة عطرية وطعم لاذع ويذوب في ثلاثة أمثاله حجم كحول ٧٠٪ .. كما يحتوى زيت الحبهان ايضا على خلات التربينول والسيول والليمونين والبورنيول .. وتستعمل بذور الحبهان في تحسين نكهة الاغذية وايضا لتحسين طعم ورائحة وخواص المركبات العلاجية المقوية والمسهلة فقد اتضح أن للحبهان الكثير من الفوائد الطبية في تنبيه المعدة وفتح الشهية وتنشيط افرازات الانزيمات الهاضمة وطرد الغازات من المعدة والامعاء وتسكين حالات المغص المعوى وضد الاسهال ..

حرمل ..

إن أعشاب الحرمل من النباتات المصرية القديمة وقد تناولها الاطباء القدامى لعلاج الدودة الشريطية وادرار اللبن عند المرضعات والمساعدة في تنشيط الحالة الجنسية عند الرجال .. بينما جاء الحرمل في وصفات الطب العربي قديما لعلاج أوجاع المفاصل والقولون وعرق النسا والربو وأمراض الصدر والصرع والصداع وعسر البول والطمث وغير ذلك من الامراض ..

● اتضح اليوم ان بذور الحرمل تحتوى على ثلاث قلويدات تشكل فى مجموعها حوالى ٤٪ من وزنه بينما يشكل قلويد الحرملين حوالى ثلث كمية القلويدات الكلية بالبذور التى تحتوى على قلويد حرمين وقلويد حرمالول وتستخرج من أزهار وسيقان النبات قلويد بيجانين واثبتت البحوث المعملية أن لهذه القلويدات خاصية قتل وابادة الكائنات الحية الدقيقة ولذلك تستخدم بذور الحرمل فى قتل الديدان الشريطية والاسطوانية وعلاج حالات الملاريا المزمنة وليست الحادة وهى صالحة للمعدة والجهاز الهضمى بصفة عامة بينما اتضح أن قلويد الحرملين يساعد على زيادة تنشيط الجهاز العصبى المركزى للانسان وتحتوى البذور على صمغ احمر مخدر استعمل قديما فى احتباس البول والطمث . وتقوم البحوث حاليا حول امكانيــة استخــدام الحرمل فى علاج حالات العقم والضعف الجنســى ..

حنظــل ..

استعمله الفراعنة لعلاج الامساك والحميات والاستسقاء ولطرد الديدان من الامعاء ولتخفيف وتسكين الآلام وجاء ضمن لبخة موضعية لخراج الثدى والاصبع الداحس ودهانا للحروق وحقنة مهبلية للاجهاض .. واستعمل أطباء العرب قديما زيت بذور الحنظل دهانا لعلاج المفاصل وعرق النســا والجذام والاورام وداء الثعلبة ومزج بالخل كمضمضة لاوجاع الاسنان .. واستعملوه ضمادات لاوجاع الظهر والنقرس ..

● يحتوى ثمار الحنظل على مادة قلوية لها تأثير قوى مسهل ومادة راتنجية لها نفس التأثير بالاضافة الى كحول متبلور يسمى ستريلول ومادة جليكوسيدية تسمى جليكوكوزبيتاسين وكلاهما ليس له تأثير مسهل وتحتوى البذور على نسبة من الزيوت الثابتة ويعتبر العقار بصفة عامة منشــط للجهاز الهضمى ومن المسهلات القوية . والجوهر الفعال فى الحنظل شديد المرارة ويدخل أحيانا فى تركيب معظم الأدوية المستخدمة فى علاج بعض أمراض المسالك البولية والآلام الروماتيزم وحالات الاستسقاء والحمــى والتهابات الثدى وامراض العيون وخاصة الرمد الحبيبى ، وغالبا لايؤخذ الحنظل بمفرده دائما ولكن مع بعض الاعشاب الاخرى مثل الصبار أوالقرنفل

أو الحبهان بغرض تقليل حالات المغص التى تصاحب تناوله ومن الجدير بالذكر أن الزيت المستخرج من بذور الحنظل يفيد فى علاج بعض الامراض الجلدية ويعتبر الحنظل مدرا شديدا للبول ولكن اذا أخذ بكميات كبيرة يؤدى الـى اصـابة الامعـاء بالالتهـابـات .

دمسيسـة ..

من الاعشاب المصرية المعروفة عند كثير من البدو والفلاحين منذ قديم الزمان ولها شهرتها الواسعة فى الوصفات الشعبية .. وتحتوى على زيوت طيارة وثابتة أهمها مادة السوجون ولها تأثير قوى فى علاج حـالات المغص الكلوى وتسهيل خروج الحصوات وادرار البول .. واذا استعمل مغلى الاعشاب بكميات قليلة قوى المعدة وساعد على الهضم واثبتت التجارب العملية الاخيرة أن مشروب مغلى أعشاب الدمسيسة الجافة يساعد فى علاج التهاب المسالك البولية واحتباس البول .

دوم ..

استعمله الفراعنة فى عدة وصفات طبية متنوعة لعلاج التهـاب المثانة وعسر البول وتنقية الدم .. ولكن الدراسات الطبية الحديثة أكدت أن ثمار الدوم تحتوى على مواد سكرية وراتنجية وقلويات مفيدة جدا فى حالات الحميات ومنعشة فى نفس الوقت وأن آخر الابحاث الطبية حتى كتابة هذه السطور تؤكد أن تناول الدوم يعمل على انخفاض حالات ضغط الدم المرتفع وهبوط درجات حرارة الجسم فى حالات الحمى .

رواند ..

ظل هذا النبات متمتعا بشهرة واسعة منذ قديم الزمان لدرجـة أن اطباء العرب القدامى وصفوه كعلاج لحالات الصديد فى البول والخراريج تحت الحجاب الحاجز وانتظيف الجهاز الهضمى والكبد والصفراء والطحال والكلى والسعال المزمن والربو والدوسنتاريا وأوجاع المثانة وممزوجا بالخل كدهان موضعى البهاق والكلف والبقع الجلدية .. وغير ذلك .

اثبتت التحاليل المعملية ان نبات الراوند يحتوى على جلوكسيدات وأحماض عضوية والنشا والدكستروز واكسلات الجير وزيت طيار وعلى مادة الرميسين والامودين وباقى مشتقاته وكذلك على حمض الكريزوفانيك وجلوكوسيدات الانثركوينون الراونديه المسهلة وجلوكوسيدات دابغة قابضة ولذلك يفيد فى معالجة الاسهال الناتج عن تعفن الطعام فى المعدة وتستخدم ريزومات الراوند طبيا كمسهله ومصلحه للمعدة ومنبهة للشهية ويعقب الاسهال حالة انقباض ولذلك فان استخدامها يفيد فى تنظيف الامعاء وكسل الصفراء وأمراض الكبد .

● اتضح من الابحاث العلمية الحديثة أن للروائد اثر طبى فعال فى علاج حالات الكبد وتنقية الدم لاحتوائه على مادة رميسين كما ان الراوند يعتبر مطهر ويكسب الجسم مقاومة ضد الامراض المعدية . كما تأكد للعلماء أن مسحوق الجذور مقوى للمعدة وان تناول الراوند بجرعات صغيرة يقوى المعدة وينشط الهضم ويوقف النزيف . أما الجرعات الكبيرة فهى مسهلة والراوند مقوى مطهر مفيد للهضم لان طعمه المر يزيد من افراز اللعاب وتنبيه اغشية المعدة .

شمر ..

استعمله الفراعنة فى علاج حالات انتفاخات المعدة ونزلات البرد ولازالة الالام وصناعة بعض الدهانات الطبية والعطور .. وقد اكدت التحليلات المعملية حديثا أن بذور الشمر تحتوى على زيت طيار مع مادة الانيثول والفنشون المنشطة لافرازات الغدد والطاردة للغازات والمسكنة للتشنجات لذلك يعتبر الشمر مهدئا ومثيرا فى نفس الوقت ومن أهم مميزاته الطبية علاج حالات المغص المعوى وانتفاخات المعدة وعسر البول والطمث والتهابات الجلد

فليه ..

من النباتات المصرية الشائعة الاستعمال فى الريف وعند أهل البادية ووصفها الاطباء القدامى لعلاج عسر البول والسعال والمغص وزيادة غازات المعدة والامعاء وعسر الطمث وغسولا موضعيا لبعض الامراض.

الجلدية وخاصة الحكة والبهاق ولسع الحشرات .. وتأكد للخبراء حديثا أن هذا النبات يحتوى على زيت له خواص مسكنة لحالات المغص الناتج عن غازات المعدة والامعاء وللنبات رائحة عطرية تشبه النعناع وأهم المواد الفعاله لاذعة الطعم ومنعشة منبهة للاعصاب مدرة للطمث .. وتساعد على طرد البلغم وتهدئة الازمات الصدرية ... وان مغلى الاعشاب الجافة للنبات على هيئة مشروب الشاى بعد تحليته يعتبر من المشروبات المنفثة والمهدئة للآلام

كثيراء ..

عرفت أهمية نبات الكثيراء عند أطباء العرب القدامى لعلاج أمراض الرئة والكلى وحرقة البول وخشونة الصوت .. بينما الدهان المكون من مسحوق الكثيراء الممزوج بعسل النحل يفيد علاج النمش والبقع الجلدية والبرص والبهاق ... وهناك تركيبة عربية معروفة لتحسين لون البشرة تتكون من كميات متساوية من الكثيراء والمصطكى والزعتر وحبة البركة مع كمية مماثلة من عسل النحل بغرض تحسين ونعومة البشرة .

● أثبتت التحليلات الحديثة أن الكثيراء تمتاز بخاصية الانتفاخ عند اضافتها للماء مكونة مادة غروية غير قابلة للذوبان فى الماء وتعرف بالباسورين وتحتوى على مادة تراجاكانثين ومواد نشوية وراتنجية وسليولوزية وكربوايدراتية وأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم وتستعمل الكثيراء فى المجال الطبى كقاعدة لتحضير بعض الادوية لربط المستحلبات وفى بعض مستحضرات التجميل ومعاجين الاسنان ومن الجدير بالذكر أن خلاصة الكثيراء تعادل ٢٠٪ من تأثيرات الصمغ العربى .

كركم ..

استعمل الفراعنة مغلى أزهار الكركم كمشروب لعلاج حالات الاستسقاء ومسحوق بذور الكركم لبخات لحالات الروماتيزم والقروح السطحية .. بينما وصف أطباء العرب مغلى أزهار النبات لامراض الكبد والطحال وضعف النظر .. وكغسول وقلعى لحالات الجرب والقروح وممزوجا مع الخل لازالة آثار البقع الجلدية والنمش من الوجه ...

● للنبات رائحة عطرية وطعم حار مر يحتوى على مادة ملونة تعرف بالمصفورين وهي متبلورة عديمة الذوبان في الماء وكذلك على مادة الكركيومين أما البذور فتحتوى على زيت ثابت يعرف بالتيرميرول .. ويعتبر النبات من الناحية الطبية منبه عطرى خفيف وفاتح للشهية ومدر للبول ومساعد على الهضم .. ويمكن الاستفادة منه موضعيا في دهان بقع الوجه وتجفيف بعض البثور والتشققات الجلدية ..

كزبرة ..

عرفت فوائدها الطبية منذ أيام الفراعنة على انها طاردة للديدان المعوية وسوء الهضم والانتفاخات والبلهارسيا وجاءت كدهان موضعى للالتهابات والكسور وضمن وصفة لسقوط الرحم .. بينما في وصفات الطب العربى كانت لعلاج حموضة المعدة وكثرة التبول — ربما لمرض السكر — والكزبرة ممزوجة بالخل وزيت الورد وعسل النحل لبخات للاورام الحادة والقروح والحكة .. كما كان الاطباء يصفون مشروب مغلى الكزبرة ممزوجا بالزعتر مع تحليته بالسكر لعلاج الدوسنتاريا . وممزوجا بالينسون وخشب الصندل لطرد الديدان المعوية ..

● تحتوى بذور الكزبرة على زيت طيار يعرف باللينالول واستطاعت احدى الشركات البريطانية لصناعة الادوية استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء لعلاج حالات الربو والسعال الديكى وقد اتضح أيضا أن اضافة الكزبرة الى بعض الوجبات أو استعمال مغلى مسحوق الكزبرة يقوى المعدة ويطرد الغازات ويمنع حالات القيء ويمكن استعمال مسحوق الكزبرة في عمل تركيبات كغسول لبعض الالتهابات الجلدية ..

كمون ..

استعمل الفراعنة مغلى الكمون لحالات الحمى والمغص المعوى وعسر الهضم ولطرد الدودة الشريطية ونزيف دم الحيض . كما صنعوا من الكمون دهانا مسكنا لالام العضلات والمفاصل ولعلاج الحروق وبعض الامراض الجلدية .. أما أطباء العرب القدامى فكانوا يصفون مغلى الكمون

ممزوجا باللبان الذكر لاوجاع المعدة وحصوات الكلى والمثانة وانتفاخات المعدة وممزوجا بالخل وغمس قطعة من القماش بهذا المحلول ووضعها فى الانف لقطع النزيف . وممزوجا بالزيت أو العسل لطلاء الجــروح ومغلى بــذور الكزبرة كغسول لازالة شوائب الوجه .

● يستطيع الكمون الاحتفاظ بخواصه العلاجية لمدة حوالى (٧ سنوات) وهو منبه للمعدة وطارد للغازات .. وقد تمكنت احدى الشركات الهولندية لصناعة المستحضرات الطبية من عمل مشروب يسمى «كومل» لعلاج عسر الهضم والــروماتيزم وضعف الشهية وحالات المغص مــن خلاصة الكمون .

لبــان ..

استعمله الفراعنة كمشروب مهدىء ودهان للصداع والروماتيزم والاكزيما والحروق ولازالة التجاعيد من الوجه .. وفى الطب العربى لتجفيف القروح والحروق وممزوجا بالخل وزيت الزيتون لاوجاع الثدى .. ومغلى اللبان لازالة البلغم وعسر التنفس والسعال والربو .. وممزوجا مع الكثيراء لاوجاع الرأس .

● يحتوى اللبان على مواد راتنجية بنسبة حوالى ٧٠٪ وموادا صمغية تصل الى ٢٧ ٪ تقريبا وزيوت طيارة حوالى ٥ر٧ ٪ وهى صفراء اللون ذات رائحة عطرية بلسمية وطعم مر منبه واهم المواد الفعالة فى اللبــان هــى الايدروكربون والاولبين وبتقطير اللبان الذكر يمكن الحصول على زيت طيار يشبه التربنتينات أما الرماد الناتج عن حرق اللبان فيحتوى على كربونات وكبريتات البوتاسيوم وأملاح الفوسفور .

لذلك يعتبر اللبان منبه ونافع لالتهابات الحنجرة والشعب الهوائية والسعال والربو وبعض الامراض الصدرية وهو مزيل للبلغم ويقال انه مدر للطمث ايضا وهو يدخل فى تركيب اللزقات الطبية بالاضافة الى انه يدخل فى تركيب البخور وبعض المحاليل العطرية وفى صناعة الكحل الشرقــى المستخدم فى تجميل العينين وبعض المستحضرات الطبية لعمل اغشية حول الحبوب الدوائية .

مــر ..

استعملة الفراعنة كدهان موضعى لحالات الجروح والحروق والتهابات الجلد والشرج ولتسكين اوجاع المفاصل والعضلات والتهابات اللثة والفم وقراع الرأس .. ثم وصفه أطباء العرب القدامى كمشروب ممزوج مع الترمس لقروح الامعاء وحالات الاسهال واضطرابات الهضم والسعال والصداع واضطرابات الكبد والطحال وأوجاع الكلى والمثانة وعرق النسا .

● يحتوى سائل المر على حوالى ٢٥ — ٤٠٪ موادراتنجية ومن ٤٧ — ٦١٪ صمغ ٪ ٥ر٢ — ٨٪ زيت طيار له رائحة عطرية لايذوب فى الماء لكنه يذوب فى الكحول الذى درجة تركيزه ٣٠٪ ويدخل فى تركيب العديد من انواع البخور المختلفة ومن أهم فوائده الطبية انه مقوى للمعدة وطارد للغازات وفاتح للشهية ومنبه لافرازات العصارات بالمعدة . وقد اتضح حديثا أن للمر خواص مضاده للميكروبات .. فهو مطهر للجسم عموما .

مصطكــى ..

عرفت قيمة المصطكى فى وصفات الطب العربى قديما لعلاج الصداع وانتفاخات المعدة وسوء الهضم ومتاعب الكبد والطحال وافرازات الصفراء وخاصة بعد مزجها بعصير الصبار ومشروب مغلى المصطكى لعلاج السعال وتنقية الدم واذا طبخت فى زيت الزيتون وقطرت فى الاذن أزالت التهاباتها .

● تتميز حبيبات المصطكى بانها شفافة لها مظهر زجاجى وتميل للون الاصفر وهى مادة راتنجية صمغية سهلة الكسر ذات رائحة تربنتينية وعندما تكون طازجة يكون لونها اصفر ومع الوقت تصبح داكنة وهى تحتوى على حوالى ٢٪ زيوت طياره اهمها مادة البينين ، ٢٠٪ مواد صمغية ٤٪ حمض الماستيكونيك وقليل من المواد المرة وللمصطكى خاصية الذوبان فى كل من الاسيتون وعطر التربنتين .. وتستخدم طبيا كمضاد للتشنجات المعوية وحالات المغص وفى تقوية اللثة والمحافظة على بياض الاسنان ونظرا لوجود المادة المرة الخفيفة فهى تزيد من افرازات اللعاب وتقوى الهضم ويفيد مغلى المصطكى حالات عسر البول وقرحة المعدة والمغص ومتاعب القولون .. وتدخل المصطكى فى صناعة نوع معين من الطلاء يستعمل فى العمليات الجراحية وفى عمل اغشية حول الحبوب الدوائيــة .

مشروبات من أجـــل اللاعبين

للحيوية والانعاش وضد الارهاق ...

من تجاربنا الشخصية فى المجال الرياضى الوصول الى عـــدة تركيبات ناجحة من المشروبات التى يمكن تناولها باردة أو نصف مثلجة قبل واثناء الاداء الحركى أو بين اشواط المباراة وحسب حالة الطقس مـــن أجل انعاش اللاعبين وزيادة حيويتهم ومساعدتهم فى مقاومة حالات الارهاق والتعب .. مع العلم بأن نسب تكوين هذه المشروبات تكفى للاعب واحـــدا فقط ويمكن لمدرب الفريق عمل كمية كافية لجميع افراد الفريق مع مراعاة الاحتفاظ بهذه النسبة فى الوصفات التالية :.

● **الوصفة الاولى ..** خلط كميات متساوية من عصير الطماطم والجزر الاصفر والرمان والبرتقال والليمون مع عسل نحل وماء .

● **الوصفة الثانية ..** نصف كوب عصير برتقـــال او ليمـــون او رومان + ملعقة صغيرة ملح طعام + ٢ ملعقة كبيرة عسل نحـــل + نصف كـــوب ماء .

● **الوصفة الثالثة ..** عصير ليمونة واحدة + ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة خل + ٨٠ جرام عسل أو جلوكوز + ٥را كوب ماء .

● **الوصفة الرابعة ..** نصف كوب عصير رمان + نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٣ مـــلاعـــق كبيرة عسل نحل :.

● **وصفة لحالات الطقس شديد الحرارة ..** نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٤ ملاعق كبيرة عسل نحل + عصير برتقاله + ملعقة صغيرة ملح طعام + ملعقة كبيرة مسحوق جلوكوز او عسل نحل + قرص اسبرين + ملعقة كبيرة بيكربونات الصـــوديـــوم + كوب ماء .

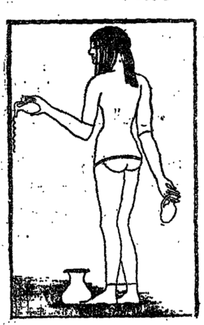
سابعا .. فوائد حمامات الشعب والطمى والرمل ..

- تراث النظافة والعلاج والتجميل
- حمامات الشرق العربية
- تقاليد عريقة ومثيرة
- نوعية رواد هذه الحمامات
- حمام بالطبل البلدى . !
- الفـوائـد الطبيـة
- حمـامـات الطمـى
- البعث الجديد لحمامـات الشعـب
- الفوائد الطبية والعلاجية
- الحمـامـات الـرمليـة
- الفـوائـد الطبيـة وتحذيرات .. !
- محتـويات الكتاب

الحمامات الشعبية للنظافة والعلاج والتجميل ..

لعبت الحمامات بأنواعها المختلفة دورا هاما فى حياة الشعوب منذ آلاف السنين حيث كانت هذه الحمامات وسيلة هامة للنظافة وتخفيف الآلام وتحقيق الراحة والهدوء وبحثا عن الجمال .. وكان الاستحمام فى العصور القديمة له طقوس خاصة عرفتها الفراعنة وأهل الصين والفرس والاغريق والرومان والعرب الذين اهتموا بانشاء هذه الحمامات التى مازال الكثير منها ينطق بالترف والجمال حتى اليوم .

ان الفراعنة كانوا يستعملون حمامات الطمى ودفن اجسامهم فى الرمال الساخنة وعرفوا فوائد حمامات البخار وطرق العلاج المائى واهتموا ببناء الكثير من الحمامات العلاجية التى يعتبر اشهرها حمام فرعون بصحراء سيناء وحمام كليوباترا الذى لايزال قائما فى محافظة قنا وحمامات العيون المعدنية فى الصحرا الغربية ــ الواحات الداخلة ــ والمياة الكبريتية بحمامات حلوان وعين الصيرة وغيرها وكانت لهم فى ذلك عادات وطقوس خاصة للاستحمام (شكل ٢٣) .



(شكل ٢٣ طقوس الحمام الفرعونى)

كما يحدثنا التاريخ بأنه عندما وصلت اشهر ملكــة علــى أرض هذا الكون وهى بلقيس ملكة سبأ الى قصر الملك سليمان وقادها الى احدى قاعات القصر التى كانت أرضيتها شفافة جدا لدرجة ان الملكة ظنت أن هذه الارضية مبللة بالماء ، فرفعت طرف ثوبها حتى لايبتل ، وعندئذ لاحظ الملك سليمان ان فى ساقيها شعر غزير ، فأمر الجن الذين كانوا يأتمرون بأمره بازالة هذا الشعر فأخذوها الى حمام القصر حيث ازالوا لها هذا الشعر .

● كذلك عرفت الاغريق مزاولة فنون الاستحمام وفوائده وطرق العناية بنظافة اجسامهم من خلال عملية العلاج بالماء وخاصة بعد أن اهتم الطبيب اليونانى القديم هيبوقراط (عام ٤٦٠ قبل الميلاد) بعلاج مرضاه بالتدليك وحمامات البخار ، ومن ضمن مظاهر الكرم الذى اشتهر به أهل اليونان انهم كانوا عندما يستقبلون الضيوف فى منازلهم يعدون لهم الحمام الــذى يعقبه التدليك بأفخر انواع الزيوت العطرية .

● انتشرت ايضا هذه الحمامات الشعبية عند أهل الرومان الذين انشاوا فى مدينة روما وحدها (عام ٣١ قبل الميلاد) ما يقرب ن ٨٥٠ حماما للبخار ومغاطس المياه الساخنة لدرجة أن أصبحت هذه الحمامات الشعبية مجالا رحبا لالتقاء رجال الاعمال والمثقفين والقادة السياسيين والابطال ، وعن طريق الرومان انتشرت هذه الحمامات فى أوربا وخاصة بجوار ينابيع المياه المعدنية الطبيعية وتتمتع بطراز معمارى متميز يتوسطها الكثير من الاعمدة الرخامية ولايزال بقايا هذه الحمامات الرومانية حتى اليوم تشير الــى عظمة واهتمام وجمال الذوق الرومانى الرفيع .

لكن بالنسبة للدول الاسكندنافية ـــ السويد ، النرويج ، الدانمارك ، فنلندا ـــ نجد أن الحمامات الشعبية عندهم تختلف عن الانواع السابقة فهى عبارة عن غرف خشبية قد رفعت درجة حرارتها الى درجة عالية حتى تصبح جافة وساخنة ، الامر الذى يجعل الجالسين بها يتصببون عرقا .. وهى المعروفة للجميع حاليا بحمامات الساونا التى بعد ان يقضى فيها الشخص فترة من الزمن حسب قدرته على تحمل الحرارة ومدى تعوده عليها ثم يخرج منها ليزيل هذا العرق بالماء الدافىء والصابون ثم الغطس فى بركة المياه الباردة والعودة مرة اخرى الى حمام الساونا وهكذا .

حمامات الشرق العربية ..

هى تلك الحمامات التى اصطلحنا على تسميتها بحمامات السوق ويرجع تاريخها الى العرب الذين نقلوا فكرتها الى اوربا اثناء الحروب الصليبية وهى تعتمد على غرف البخار ومغاطس المياه الساخنة والتدليك وحصلت علـى اهتمام ورعاية امراء العصر العباسى والفاطمى وايضـا العثمانى ، وكان فى مدينة القاهرة وحدها حوالى سبعين حماما شعبيا موزعة على مختلف الاحياء القديمة وكذلك فى العراق حوالى ٣٨ حماما موزعة بين الموصل وبغداد ومدينة البصرة وقد انتشرت فكرة حمامات السوق فى كثير من الدول العربية وخاصة بلاد المغرب العربى والاندلس وكذلك فى الشام والاردن وغـيرهـا ..

كان الحمام الشعبى يتكون من عدة حجرات وبعض القاعات وكلها مغطاه بالرخام الابيض وتعلوها القباب التى تتخللها الفتحات المغطاه بنوافذ الزجاج الملون لتسمح بدخول الضوء واشعة الشمس والتهوية اللازمة وذلك بجانب اضاءة جميع اقسام الحمام بالقناديل المدلاة من الاسقف فى اشكال جميلة .. وعموما كان مبنى الحمام الواحد يتكون من عدة حجرات لكـل حجرة درجة حرارة خاصة تتوسطهم حجرة اكثر دفئا وماؤها اكثر سخونة يتوسطها حوض كبير على شكل ثمانى الاضلاع مصنوع من الرخام الابيض يبلغ عمقه اكثر من متر مملوء بالماء الساخن ويسمى « المغطس» وحوله حافة عريضة مرتفعة عن الارض مكسوة بالرخام ايضا لتسمح بالجلوس أوالرقود عليها .

تقاليد عريقة ومثيرة ..

كان للاستحمام فى حمامات السوق الشعبية نظاما خاصا وتقاليد عريقة فبمجرد وصول الشخص الى الحمام والدخول من بابه الضيق يبدأ السير فى ممر طويل ينحدر الى الداخل حتى يصل الى قاعة متسعة ليقابله صاحب الحمام الذى يقدم له التحية ويدعو احد عماله الى مصاحبته الى الغرفة خلع الملابس (شكـل ٢٤) ويتسلم منه الامانات والاغراض الثمينة ثم يسلمه فوطة كبيرة وقبقابا خشبيا له طرقعة خاصة عندالمشى به على أرضية

الحمام وابريقا واناء نحاسيا لهما أصواتا مميزة أختفت منذ حوالى ربـــع قرن مضى مع بقية الذكريات الحافلة بالمتعة والاثارة والتقاليد الاجتماعية الشعبيـــة الاصليـــة .



(شكـــل ٢٤)
تسليم الامانات وخلع الملابس

كان الشخص بعد أن يخلع ملابسه ويلف جسمه باحدى البشاكير ــ فوطة كبيرة ــ يدخل الى قاعة البخار ويجلس فيها فترة علـــى قـــدر استطاعته وتعوده على تحمل البخار فيتصبب عرقا ، ثم ينتقل الى غرفة اخرى مزودة ببعض المصاطب الرخامية أو المناضد الخشبية الطويلة حسب مستوى الحمام ليستلقى عليها بينما يقوم أحد العمال بتنظيف جميع اجزاء جسمه باستعمال كيس من الجلد المرن أو اللوف يرتديه فى يده كالقفاز ويمرره على جسده مع الصابون والماء الساخن لازالة جميع الشوائب ، وتسمى هذه العملية «بالتكييس» الكلمة مشتقة من الكيس ــ كما يطلق على هذا الشخص «المكيساتى» وبعد هذه المرحلة ينتقل المستحم لغرفة الماء الساخن والجلوس على مقعد خشبى مستدير ليقوم بغسل جسمه بالمـــاء لازالـــة

الصابون وشوائب الجسم (شكل ٢٥) ثم يتجه بعد ذلك الى غرفة المغطس للنزول فيه أو الجلوس على حافته الرخامية للاستمتاع ببخار الماء المتصاعد منه .. وكان يوجد بكل حمام حلاق خاص لازالة الشعر الزائد من أجزاء الجسم وحلاقة شعر الرأس والذقن حسب طلب كل زبون .



(شكــل ٢٥)
الجلوس على المقعد المستدير وغسل الجسم بالماء الساخن

عقب الانتهاء من عملية النظافة والاستحمام يجفف الجسم جيدا ويلف ببشاكير جديدة نظيفة ويتجه الفرد الى احدى الغرف المخصصة للراحة والاسترخاء وهى مؤثثة بمستويات مختلفة حسب نوعية المترددين ولكل غرفة سعر خاص ليناسب جميع المستويات .. وهنا يستلقى الشخص على سريره الخاص ليحضر له عامل آخر يقوم بعملية «التكبيس» التدليك والضغط على اجزاء الجسم لازالة آثار التعب والاجهاد أو التخلص من الاوجاع عن طريق تدليك وتحريك وطرقعة مفاصل اليدين والقدمين وفقرات الرقبة والظهــر وبعد ذلك يستريح الفرد فى هدوء واسترخاء وتقدم له المشروبات الصحية الدافئة مثل القرفة أو السحلب أو الينسون أو الزنجبيل .. الخ .

نوعية رواد هذه الحمامات ..

كان اكثر المترددين على هذه الحمامات المصلون قبل صلاة الفجر والعمال فى أول النهار ثم الموظفون وبعد ذلك خليط من المسافرين وبعض الغرباء ومرضى الروماتيزم والاعصاب وكذلك الرياضيون وخاصة الملاكمين والمصارعين ولاعبى رفع الاثقال وبعض الفنانين والفنانات اللاتى يواظبن فى التردد على حمام النساء .

حمام بالطبل البلدى .. !

من ضمن التقاليد الشعبية المليئة بالاثارة والمتعة فى مراسم الزواج وخاصة فى الليلة السابقة لليلة الزفاف أن يستأجر العريس حمام الرجال والنساء لحسابه وحساب اصدقائه حيث يقضى ساعات فى حمام الرجال مع اصدقائه يقوم خلالها الحلاق بالعناية الخاصة لهذه المناسبة السعيدة وفى نفس الوقت تكون عروسه مع صديقاتها فى حمام السيدات تلقى نفس العناية واكثر حيث تشرف على نعومة جسدها ونضارة بشرتها وزينتها مجموعة من النسوة المتخصصات فى هذه النواحى بقيادة احداهن التى كان يطلق عليها «البلانة» وفى هذا اليوم السعيد يملا الحمام بالفرح والاغانى وتنثر العطور والروائح والبخور الذكية وتقدم الحلوى والشربات للاحباب .. فاذا ما خرج الجميع من الحمام كانت بانتظارهم موسيقى شعبية تزف العروسين الى المنزل وسط الاغانى والزغاريد .

الفــوائــد الطبيــة ..

من المتفق عليه صحيا أن عملية التعرق نتيجة لتعريض الجسم لبخار الماء تساعد على تفتيح مسام الجلد وتنظيف البشرة وتخليصها من الشوائب الضارة ووقايتها من الاصابة بالامراض الجلدية بجانب التعود على النظافة اليومية التى تعتبر ظاهرة صحية يجب تشجيعها دائما .. هذا بالاضافة الى فوائد حمامات البخار فى تنشيط وتنظيم الدورة الدموية وخاصة الطرفية ومساعدة الجسم فى التخلص من السوائل والاملاح الزائدة عن طريق خروج العرق من مسام الجسم ، وقد اتضح علميا فائدة حمامات البخار فى زيادة درجة كفاءة القلب والدورة الدموية وازالة نفايات التعب والاجهاد ومنع

حدوث التقلصات العضلية ومقاومة الاضطرابات وحالات القلق والتوتر والاكتئاب والمساعدة على الاسترخاء والنوم الصحى العميق .

كما اثبتت الدراسات الحديثة ان مزاولة حمامات البخار تنشط انسجة الجسم وتحافظ على درجة حيويتها وتؤجل عملية ظهور التجاعيد والترهلات وتفيد علاج بعض الامراض الجلدية وخاصة حب الشباب وتزيد من درجة نعومة وتماسك البشرة وتساعد على التخلص من آلام البرد للعضلات والمفاصل وبعض الامراض الروماتيزمية .

البعث الجديد لحمامات الشعب ...

ان اكبر دليل على شدة احتياجنا للعودة الى تلك الحمامات الشعبية الانيقة ذات الاعمدة والارضيات الرخامية والقباب المزخرفة على الطراز المعمارى العربى الجميل وعودة الحياة لسماع طرقعة القباقيب وصليل الطاسات والاباريق النحاسية المملوءة بالمياة الساخنة والباردة ورائحة البخور والعطور .. ان الكثير من السائحين نساء ورجالا يترددون على الاندية الصحية بفنادق الدرجة الاولى وكذلك الكثير من المصريين من اجل الاستمتاع بفوائد حمامات البخار والساونا وعمليات التدليك .. فاذا اردنا منافسة هذه الانواع من الحمامات الحديثة والمحافظة على التراث الشعبى لهذه الحمامات التى كانت منتشرة فى احياء القاهرة الفاطمية والعديد من الدول العربية نقترح الاهتمام بما يلى : —

١ — ترميم واصلاح الحمامات القديمة واجراء التعديلات الفنية اللازمة وخاصة من ناحية اسلوب الصرف الصحى والاضاءة والتهوية ومصادر المياه مع الاستفادة بالابتكارات التكنولوجية لوسائل التدفئة الحديثة بشرط المحافظة على الطراز المعمارى العربى والتقاليد الاسلامية .

٢ — التوسع فى بناء حمامات اخرى جديدة لها نفس الطراز المعمارى ولكن مع تطوير الاثاثات والمحتويات وزيادة عدد المغاطس واماكن الاسترخاء والخدمات التكميلية الحديثة وخاصة بجوار العيون المعدنية والكبريتية مثل عين الصيرة وحلوان .. الخ .

٣ — اعداد النشرات والكتيبات السياحية للدعاية عن فوائد هذه الحمامات وتاريخها وأهم الأحداث الطريفة التى دارت فيها لكبار الحكام السياسيين والقادة والفنانين والعلماء .. الخ .

٤ — قيام وزارة الصحة بعمل ضوابط على اسلوب تشغيل هذه الحمامات ووضع الشروط اللازمة والاشراف على تنفيذها مثل ضرورة ان يكون كل مستحم لوفة خاصة تحرق عقب استعمالها والعناية بعملية نظافة المغاطس وتطهيرها باستمرار وكذلك الارضيات والجدران منعا لانتقال الامراض والفطريات .

٥ — عدم السماح للمترددين على الحمامات بجلب الاطعمة والمواد الكيميائية المستعملة فى التجميل وازالة الشعر أو المشروبات الكحولية .

٦ — تخصيص غرف فردية خاصة للمرضى حتى يتم حصر المريض فى مكان واحد وضرورة تعقيم مكانه جيدا بمجرد مغادرته الحمام .

٧ — عمل دورات تدريبية للعاملين فى هذه الحمامات بواسطة مجموعة من وزارة السياحة للتعرف على جميع النواحى المتعلقة بالصحة العامة واسلوب التعامل مع الضيوف الاجانب وتحديد اسعار الخدمات وفقا للقائمة المعتمدة من وزارة السياحة .

٨ — ضرورة المحافظة على العادات والتقاليد الشعبية لهذه الحمامات واظهارها فى أروع صورها الحضارية العربية الاسلامية العريقة .

حمامات الطمى والرمال للعلاج والتجميل

حمـــامـات الطمـــى ..

عرفت العلاج بالطين منذ ازمان بعيدة ضمـــن الوصفات العلاجية الشعبية وكان القدماء يستخرجونه من قاع النيل وبعض الاماكن الاخرى مثل عين الصيرة وعيون حلوان الكبريتية من اجل استعماله فى معالجة الكثير من الامراض وخاصة اصابات المفاصل والعضلات بعد تسخينه وطلائه فوق اماكن الاصابة بسمك يختلف من مريض لاخر وحسب تعليمات كل طبيب ..

كان هذا هو حال العلاج فى العهود القديمة الى أن عرفت الفوائد الطبية لحمامات الطمى فى عام ١٩٢٨ بواسطة المجلس الدولى للعلاج بالماء ثم بدأت الابحاث تتوالى فى الدول الاوربية حول فائدة العلاج بالطمى وفى مقدمتها رومانيا والمجر وبلغاريا الى أن اتسع استخدام الطين الطبـــى فى العلاج منذ الستينات عندما حاول احد الاطباء الرومانيين استعماله فى علاج أمراض الروماتيزم ومن بعدها ازداد الاهتمام بدراسة أنواع كثيرة من الطمى الى أن توصل العلماء لاستخلاص المادة النشطة الموجودة فى الطمى ذات الصفات العضوية التفاعلية والهرمونية وحصلوا علـــى مستحضر سائل او حبيبات دقيقة مخلوطة بالماء على شكل عجين يحتوى على جميع الخواص العلاجية بعد تعقيم هذا الطمى عن طريق تعرضه للموجات فوق الصوتية والاشعة فوق البنفسجية واصبح معبأ فى اكياس من النايلـــون جاهــزة للاستعمـــال ..

الفوائد الطبيـــة والعلاجية ..

اتضح ان للطمى المستخرج من الينابيع الكبريتية التى تتراوح درجة حرارتها ما بين ٣١ ـــ ٣٦ درجة مئوية وتتدفق من تحت الارض بضغـــط طبيعى يتراوح ما بين (١ ـــ ٢) ضغط جوى والمياه المعدنية تحتوى علـــى ٩ ـــ ١٢ ملليجرام فى الالف من غاز الهيدروجين الكبريتى يفيد علاج امراض الروماتيزم واوجاع المفاصل وبعض الحالات عقب العمليات الجراحية للعظام

والامراض الجلدية نظرا لتاثيرات الطمى الطبيعية والكيميائية والحرارية والميكانيكية والهيدروستاتيكية على الجسم وكذلك كثافته النوعية ويعتبر الاثر الحرارى من اهم التاثيرات التى تساعد فى العلاج ويمكن تسخين الطمى ورفع درجة حرارته الى ما بين ٤٥ — ٥٢ درجة مئوية عن طريق افران خاصة كما يمكن خلط بعض انواع الاعشاب الطبية مع الطمى لزيادة فاعلية وتأثير الحمام العلاجى .

استطاع خبراء رومانيا تحضير حقن وتحاميل — لبوس شرجى — من خلاصة الطمى لعلاج الروماتيزم وكذلك عدة مستحضرات للتجميل على شكل كريمات للجلد والجفون وايضا شامبو لتقوية الشعر ومستحضر قوى المفعول له القدرة على الامتصاص ضد الالتهابات ويساعد على التمثيل الخلوى وتكوين الانسجة وغير ذلك .

عموما يمكن استعمال حمامات الطمى موضعيا او كليا حسب الحالة المرضية لمدة تتراوح ما بين ١٥ — ٤٠ دقيقة يعقبها الاستحمام بالماء الساخن والصابون .. ويمكننا استغلال العديد من المصادر الطبيعية لهذا الطمى العلاجى من عين الصيرة او الواحات او حمام فرعون بصحراء سيناء وغيرها من المناطق المليئة بهذا النوع من الطمى الذى من اهم خواصه توصيل الحرارة الى الاعضاء الداخلية فيزيد من درجة حرارتها وبهذه الطريقة يزيل آلام العضلات ويزيد من كمية الاجسام المضادة التى تساعد على التخلص من الالتهابات .. وتبين أهم الامراض والاصابات التى تستعمل فيها حمامات الطمى بنجاح فيما يلى :—

الامراض الروماتيزمية .. جميع انواع الروماتيزم المفصلى المزمن وروماتيزم العمود الفقرى واوجاع اللمباجو — منطقة اسفل الظهر — ومرض الروماتويد .

امراض الجهاز الهضمى وبعض الاصابات .. تستعمل حمامات الطمى لبعض انواع التهابات الكبد والتهاب القولون المزمن وجميع اصابات المفاصل مثل الجزع والكدمات وشد الاوتار وتصلب المفاصل الناتج بعد حالات الكسور او الخلع .

امراض القلب والدورة الدموية .. تستعمل لامــراض الاوردة والشرايين وجلطة الطرف السفلى الايمن والتهابات الاوعية الدموية ... مع العلم بأنه فى حالة الجلطة يجب خلط الطمى بالاعشاب البحرية لان هذا المزيج له فوائد علاجية وتاثيرات افضل كما يستعمل فى علاج ضغط الـدم المرتفع بطريقة موضعية فقط وليس بوضع الطمى على الجسم كله ..

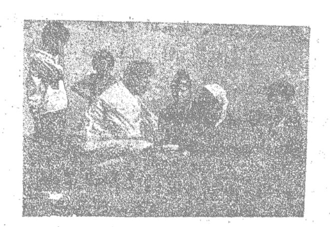
امراض الجهاز العصبى .. تفيد حمامات الطمى علاج حــالات التهاب عرق النسا وقطع الاعصاب الخارجية بالاطراف الاربعة وفى هذه الحالة الاخيرة يستعمل حمام كامل اذا كان هناك فقد فى عملية الاحساس بهذه الاطراف .

امراض النساء .. لحالات الالتهاب المزمن بالحــوض ، الرحـم الطفيلى الذى ينتج عنه العقم ونقص افراز المبايض والالتهــاب البوقــى المزمن وآلام العادة الشهرية وكثرة الافرازات المهبلية ويستعمل الطمــى مخلوطا بالهرمونات فى كثير من هذه الحالات ..

امراض الجلد .. يفيد حالات الاكزيما والتهابات الجلد وحب الشباب ومرض الصدفية ويمكن اضافة بعض الاعشاب او المواد الطبية الى الطمى حسب تعليمــات الطبيــب المعالــج ..

الحمــامــات الــرمليــة

عرفت هذا النوع من الحمامات منذ مئات وربما آلاف السنين ، وكثيرا ما نشاهد بعض المرضى من عامة الشعب يدفنون اجسامهم فى الرمال الدافئة بجوار الاهرامات بالجرزة (شكل ٢٥) ويعتبر الحمام الرملى ايضا مــن الوصفات الشعبية العلاجية عند اهل الواحات والبدو فى صحراء سينـــاء والصحراء الغربية لعلاج كثير من الامراض وخاصة أوجاع المفاصل وحالات الاستسقاء وغيرها من الامراض المزمنة وحالات البرد الشديد .. ويرجع ذلك الى طول فترة ساعات الشمس المشرقة على رمال الصحراء المصرية واعتدال الطقس على مدار السنة مما يجعل الرمال دافئة دائما وصالحة لاستقبال المرضى .. الحمامات الرملية تشبه كثيرا التاثيرات العلاجيـــة لحمامات الطمى ولكن ..



(شكــل ٢٦)
نساء يشكين من أوجاع الساقين ويدفن الاطراف
السفلى فى الرمال الدافئة طلبا للراحة والعلاج

الفوائد الطبية وتحذيرات .. تأكد لخبراء الصيـن من احـدى الدراسات الطبية أن الحمام الرملى الدافىء يتميز بموجـات مغناطيسيـة ودرجة ضغط ميكانيكى وسرعة امتصاص لحرارة اشعة الشمس والقدرة على الاحتفاظ بها .. وكل هذه العناصر لها تأثيرات علاجية لكثير من الامراض بأسلوب فيزيائى وفى مقدمتها علاج حالات الروماتيزم والتهاب المفاصـل وأوجاع أسفل الظهر المزمنة — اللمباجو — والتهاب الاوعية الدمويـة الناتج عن تخثر الدم ، وجاءت التقارير الطبية لخبراء الصين لتؤكد ان العلاج بالحمامات الرملية كان ناجحا فى شفاء حالات الروماتيزم بنسبة ٩٦ر٧ ٪ والتهابات المفاصل بنسبة ٩٤ر٨ ٪ وكذلك كان معظم المرضى المترددين على هذا النوع من العلاج غـير قادرين على المشى الا بمسـاعـدة بعض العكاكيز ولكنهم عقب الانتهاء من برنامج علاجهم استطاعوا المشى بدون عكاكيز .

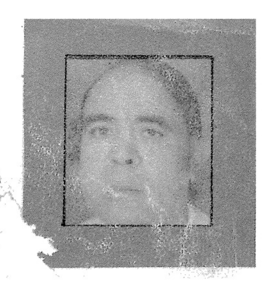
حتى تكتمل الصورة لفوائد حمامات الطمى والرمل هناك عـدة حالات مرضية يجب فيها عدم ممارسة هذه الحمامات حتى لا تسبب اضرارا سيئة بدلا من الفوائد العلاجية وأهم هذه الحالات هى : **الالتهابات الحادة والمتقيحة والنزيف الداخلى والصرع ، تصلب شرايين المخ ، الاورام السرطانية هبوط القلب ، السل ، الفشل الكلوى ، الانيميا الحادة ، زيادة نسبة سكر الدم ، حالات الحمل والالتهابات الجلدية المتقيحة .**

محتويات الكتاب

الموضوع صفحة



رقم الايداع ٥٨٥٩/١٩٨٥



هذا الكتاب ...

● دعوة صريحة من خبير القرى السياحية العلاجية ومراكز الطب الطبيعي والتجميل للبحث عن الكنوز العلاجية بصيدليات اجدادنا القدماء والاستفادة من الوصفات الشعبية عبر الأزمان لمكافحة العقاقير الكيميائية التي تعالج امراض من ناحية وتسبب الاضرار من ناحية أخرى

● ان هذا الكتاب يتعرض لكثير من الوصفات حسب طبيعة الامراض ويثبت ان نظرية العلاج بالابر الصينية ترجع الى الأسلوب الفرعوني في علاج الامراض عن طريق التدليك بالضغط على مناطق محددة من الجسم .. كل ذلك من اجل البحث عن وسائل جديدة للطب البديل بالطريقة الطبيعية التي اثبتت العلوم الحديثة فاعليتها وخلوها من الاضرار داعيا والتراث الطبي الفولكلوري وتقليل نفقات علاج المرضى والمحافظة على الثروات القومية .

الناشر



الثمن ٢٠٠ قرشاً